

༄༅། བོད་ཀྱི་ནང་བསྟན་དཔེ་ཚོགས་ལྟེ་གནས་།།

Tibetan Buddhist Resource Center

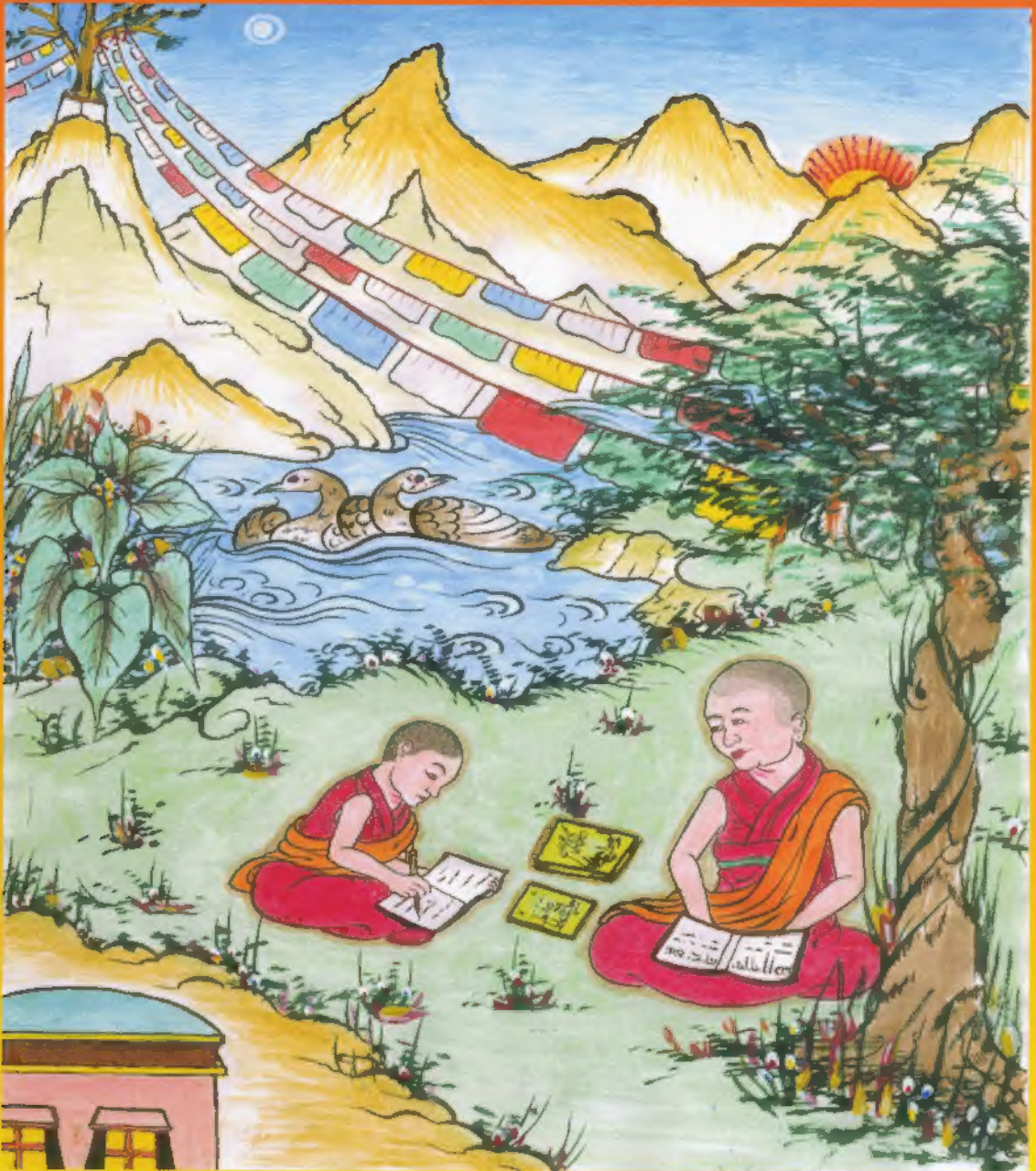
Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W8LS76982	ImageGroup:	I8LS76984
LCCN:	n/a	ISBN:	978819165819

Title:	དགའ་ཤར་གྱིས་པའི་བརྟན་དབ། འདོན་ཐངས་དང་པོ། dga' shar byis pa'i brnyan deb/ 'don thengs dang po/
Author:	n/a
Descriptor:	Digital images of the text are made available through the kind support of Great Enlightenment Buddhist Institute Society (GEBIS) in Canada
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	Mundgod, Karnataka State
Publisher:	Gashar Thoesam Norling School
Date:	2014
Volume:	1
Total Volumes:	25
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at Tibetan Buddhist Resource Center, 1430 Massachusetts Ave, 5th Floor Cambridge, MA 02138.

།གཤམ་ལྷན་ཁྲིམ་ལོ་འཛུགས་ལ།

CHILDREN'S ILLUSTRATED JOURNAL
GASHAR SCHOOL
2014



འདོན་ཐེངས་དང་པོ།

།གཤམ་གྲུ་ཤེལ་ཡོད་ཀྱི་འཕྲིན་ལུགས།

ཆེད་གསུམ་ལྟ་བུ་གྱི་སྐད་ཀྱི་སྐད་ཀྱི་སྐད་ཀྱི་སྐད་



CHILDREN'S ILLUSTRATED JOURNAL

GASHAR SCHOOL

2014

FIRST EDITION

དཔར་བསྐྱོན་གསལ་བཤད།

སྐ བན་བདེའི་འབྲུང་གནས་རྒྱལ་བསྟན་སྤྱི་དང་གྲེ་བྲག་ཆོས་སྡེ་ཆེན་པོ་འདིའི་བཤའ་
 རྒྱལ་བསྟན་པའི་སོན་ཅ་སློབ་སྤྱད་ན་གཞོན་རྣམས་ལ་དུས་གྱི་འབྲུང་འགྲོས་དང་བསྟན་ཏེ་ཐབས་
 ཚུལ་དུ་མའི་སློན་ནས་ཤེས་ཡོན་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱ་ནི་འདིར་འདུས་པའི་དོན་གྱི་དགོས་བ་ཡང་
 ཡིན་ཞིང་། དེས་ན་ད་ལམ་སློབ་སྤྱད་གཞན་དང་གཞན་གྱི་སེམས་ཁམས་དང་མཐུན་པ་རི་མོའི་
 ལམ་ནས་སྤྱང་ཚོམ་དང་བསྐྱབ་བྱ་སོགས་སྟན་ཚུན་ཉམས་སྤྱོད་དང་གོ་རྟོགས་བརྩེ་ལེན་བྱེད་སའི་
 སྤྱིངས་ཆ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་བསྟན་པའི་དགོས་བ་ནི། སློབ་སྤྱད་ན་གཞོན་རྣམས་ལ་མཁས་པའི་བྱ་
 བ་རྣམ་གསུམ་གྱི་ཡ་བྱལ་འབྲི་ཚོམ་གྱི་མང་གཞི་རྒྱལ་པའི་ཆེད་དང་། གཞན་ཡང་ཆོག་གི་སྡེ་བ་
 སྤྱོར་དང་ཡི་གའི་དག་ཆ་བཅས་ལ་གཞོན་དུས་ནས་སྤྱོད་གོམས་སྲ་བརྟན་ཡོང་བ་སོགས་དགོས་
 བ་དུ་མའི་སྤྱད་འདི་གའི་རིག་གནས་ཀྱན་ལ་གས་རྣམས་དང་ལྟན་དུ་བཀའ་མོལ་ཞིབ་བསྟར་
 བཞུགས་འབྲས་དགའ་ཤར་གྱིས་པའི་བརྟན་དེབ་ཅེས་པའི་དུས་དེབ་འདི་ཚོམ་སྤྱིག་བྱ་རྒྱུར་སྤྱི་
 མོས་བྱུང་དོན་ལྟར་སྤྱབས་གནས་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ལ་དགོངས་སྐྱོར་གྱིས་ལམ་སྟོན་རི་
 གནང་བཞིན་ལས་རིམ་འདི་གསར་གཏོད་ཞུས་ཤིང་། དེ་ཡང་ཆེད་འཇུགས་གཤམ་གསལ་ཚོམ་
 སྤྱིག་པ་དང་དེབ་གཞུགས་རྩས་འགོད་བ་རྣམས་ཁུངས་སོ་སོའི་མཛད་འགན་ཚུ་གཉིར་ལྟ་བུར་
 མཛད་གྲེལ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོར་མཛད་རྒྱའི་སེང་དབར་ནམ་ཡོད་ལ་ཉིན་མཆོན་སྟེལ་ནས་ལས་རིམ་
 འདི་ལེགས་བྱུང་ཡོང་བའི་ངལ་བ་ཁྱད་བསད་གནང་བ་ལ་བཙོས་མིན་གྱིས་ཡི་རང་ཐོག་བསྟུགས་
 བརྩོད་ཞུ་བཞིན་ལགས། གཞན་ཡང་དད་གཏོང་ལྟག་བསམ་ཡངས་པའི་དབར་བསྟན་རྒྱ་སྤྱོར་
 བ་བཅས་ལ་བཀའ་བྱིན་སྤྱིང་བཅངས་ཐོག་འདི་ཕྱི་ཀུན་ཏུ་དགོ་བའི་སྟོན་འདུན་བཅས་དགའ་ཤར་
 སློབ་བྱའི་ཡིག་ཆ་རྣམས་བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༣༡༧༡ ལོའི་ས་རྩའི་ཆེས་ ༡༥ དང་། ཕྱི་ལོ་ ༣༠༡༧ ཕྱི་
 རྩ་ ༦ ཆེས་ ༡༣ རེས་གཟའ་པ་སངས་ཉིན་གྱིས་བ་དགོལ། །

།གཤམ་གྲུ་ཤེལ་ཡོད་འཕྲུག་ཏེ་བ།

མཆོད་བརྗོད།

༥ སྤྱིད་པ་གསུམ་ན་རོ་མཆོར་རྒྱ་མེད་པ། །

ལྷ་དུམ་མ་ལྟར་འཕགས་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན། །

འཇམ་གླིང་བསྟན་འགྲོ་ཡོངས་ཀྱི་གཙུག་ནོར་ཆེ། །

རྒྱལ་མཆོག་ཕྱག་ན་པརྟོར་གསོལ་བ་འདེབས། །

འཛིན་གྲུ་བདུན་པ་ཀ མངའ་རིས་བྱང་རྩལ་འཕྲིན་ལས།

༥ རྒྱལ་བའི་བསྟན་ལ་སྟོན་པ་རང་ཉིད་ལས། །

འཕྲིན་ལས་རྒྱས་མཛད་ལྟར་བཅས་གཙུག་གི་རྒྱན། །

ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །

དཔེར་འོས་རང་ཉིད་ལས་གཞན་སྤྱིད་ན་དབེན། །

འཛིན་གྲུ་བདུན་པ་ཀ མོག་པ་གསལ་བ་སྟོབས་རྒྱས།

༥ རྣམ་ཀུན་བུམས་བཅེ་ཡིས་སྦྱོང་བའི་དྲིན་ཅན་གྱི་ས་མ། །

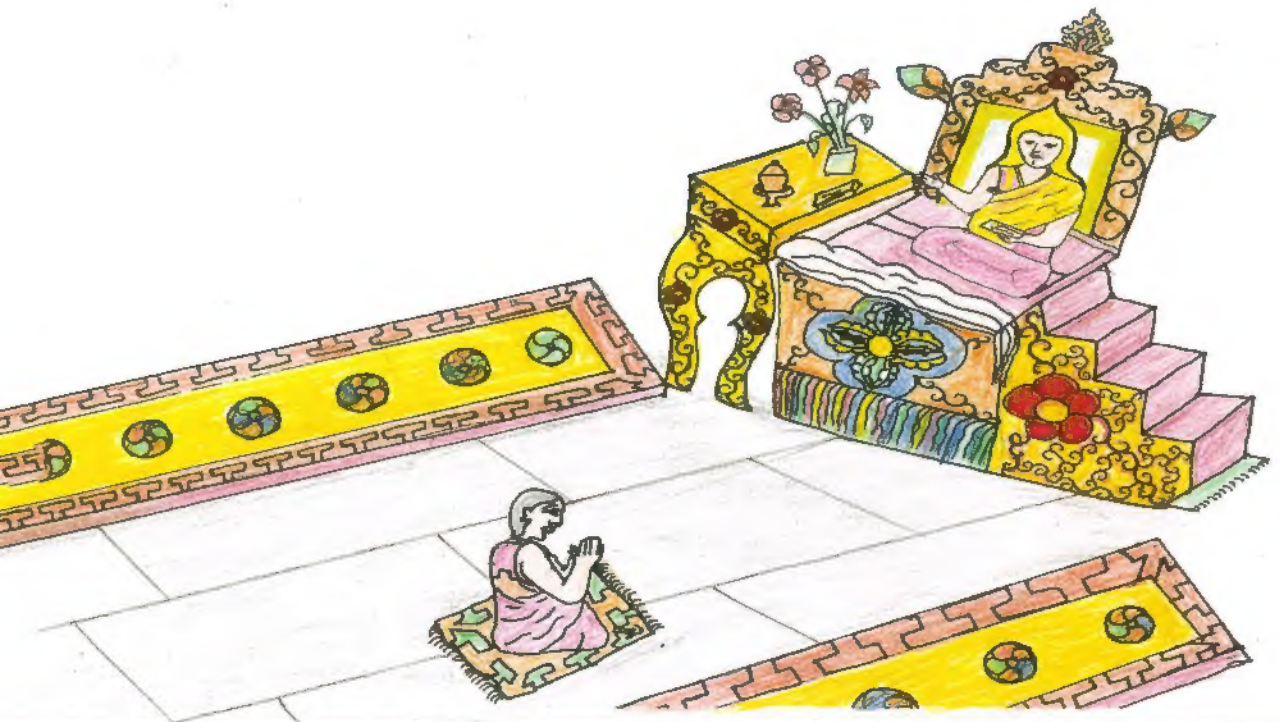
འདི་ཕྱིའི་ལེགས་ཚོགས་རྣམས་སྟོན་པའི་སྐྱབས་གནས་གྱི་སྒྲ་མ། །

འཇམ་གླིང་ཞི་བདེ་རུ་འགོད་པའི་ཞི་བདེ་ཡི་དེད་དཔོན། །

ལྷ་གཅིག་ཕྱག་ན་པརྟོར་བདག་ཅག་གི་སྐྱབས་ཡུལ། །

དགའ་ཤར་བྱིས་པའི་བརྟན་དེབ་ཚོམ་སྤྱིག་ཚོགས་རྒྱུད་ནས།

།གཤམ་ཁྲིམ་པའི་འདྲན་ཏེ་བ།



རི་མོ་འབྲི་མཁན་འཛིན་གྲུ་ལ་ག མངའ་རིས་བྱང་རྒྱལ་རིན་ཆེན།

ཅ་བའི་སླ་མ།

ལྷ མཆོད་ཁང་ནང་དུ་སླེབས་དུས། །སླ་མ་ཁྱེད་རང་དཔྱད་བྱུང་། །ས་ཕྱོགས་གང་དུ་བཞུགས་
ཀྱང་། །བྱིན་རྒྱབས་ལྷ་ར་དུ་སློལ་ཅིག །ང་ཡི་ཅ་བའི་སླ་མ། །ཐེངས་གཅིག་མཇལ་རྒྱུ་བྱུང་ན། །དུམ་ལ་
བའི་ནང་དུ་ལྷུང་ཡང་། །འགྲོད་པ་གང་ཡང་མི་འདུག །ཁྱེད་ཀྱིས་གནང་བའི་བཀའ་སློབ། །ཉིན་ལྟར་སློལ་
ཤར་བྱུང་། །ཁྱེད་ཉིད་མེད་པའི་སྐབས་སུ། །བཀའ་སློབ་གནང་མཁན་མ་བྱུང་། །རྒྱ་མེད་ན་ཉ་མེད། །དག་
ཆེན་མེད་ན་དག་ཕྱག་མེད། །ཅ་མ་མེད་ན་སླ་གུ་མེད། །སླ་མ་མེད་ན་སློབ་མ་མེད།

འཛིན་གྲུ་བདུན་པ་ག མངའ་རིས་གྲགས་པ་དབྱིག་གཉེན།

།གཤམ་ཤེས་པའི་འདྲ་ཤིང་།



འཇིག་རྟེན་གྱི་ལུས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་ལ་ སྤྱི་ཁབ་གྲགས་པ་བཤད་ཐུག།

རེ་སྒྲིབ།

༥ ཀྱི་ཡེ་བོད་རིགས་རྣམ་པ་ཚོ། གངས་ཅན་ཡུལ་གྱི་སྐད་ཡིག་དེ། འཇོས་བེད་སྤྱོད་མ་བཏང་
ན། ཐམས་ཅད་ལས་ཉེན་ལ་འདུག བཅེ་བའི་བོད་རིགས་རྣམ་པ་ཚོ། ལུས་ཀྱི་ལུས་པར་ཡོད་ན་ཡང་། འཇོས་བེད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དེ། ཉམས་ལུས་ལ་བཅུང་བའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ། འཇིག་རྟེན་གྱི་སྐད་ཡིག་དེ། འོད་

།གཤམ་པ་ཤུག་ཤེལ་པའི་འཕྲིན་ཤེལ།

མི་རྒྱལ་གྱི་སྤྱི་ཚོར་ཡིན། །དེང་སང་བོད་མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས། །གཞན་སྐད་བརྒྱབ་ནས་མཁས་མདོག་
བྱེད། །ར་མ་ལུག་གི་སྐད་རིགས་རྒྱལ་ས། །བོད་པ་རྒྱལ་ས་ཀྱིས་མ་བརྒྱབ་རོགས། །སྐད་ཡིག་ག་ཚོད་
ཤེས་ན་ཡང་། །རང་སྐད་བརྗོད་ན་ཞབས་འདྲན་ཡིན། །ཐ་མ་བྱ་དེ་རེ་བ་ལ། །བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་སྤྱད་རོགས་
གནང་། །བོད་སྐད་ཡག་པོ་ཤེས་པའི་ཆེད། །བྱ་དས་རེ་སྟོན་རྒྱབ་བཞིན་ཡོད། །

འཛིན་གྲུག་པ་ཀ ལྷོ་བ་བསོད་ནམས་རྗེ།

ཤེས་ཡོན་གྱི་སྒོར།

༥ བྱམས་དང་སྤྱི་ཐེ་མེད་ན། །ན་བཟའ་མཛེས་པས་ཅི་ཕན། །དམངས་ལ་ཕན་སེམས་མེད་
ན། །གོ་ས་མཐོ་བས་ཅི་ཕན། །གཞན་ཕན་ལྷག་བསམ་མེད་ན། །རིག་གནས་ཡོད་ཀྱང་ཅི་ཕན། །ཡ་
རབས་སྤྱོད་བཟང་མེད་ན། །ཕྱི་ཚུལ་མཛེས་པས་ཅི་ཕན། །ཕ་མ་ར་གུས་ཞབས་མེད་ན། །རྒྱ་དང་འབྲོར་
བས་ཅི་ཕན། །རང་ལ་བརྩོན་འགུས་མེད་ན། །སྤྱད་གྱུང་འཛེམས་པས་ཅི་ཕན། །མཚན་དང་སྟན་གྲགས་
ཆེ་ཡང་། །རྒྱ་འབྲས་མེད་ན་ཅི་ཕན། །ཞིང་ལ་རྒྱ་ལུད་འཛེམས་ཀྱང་། །ས་བོན་མེད་ན་ཅི་ཕན། །མི་ཤུགས་
རྒྱ་ཤུགས་ཆེ་ཡང་། །འཆི་ནད་བྱུང་ཆོ་ཅི་ཕན། །སྤྱོད་པ་ཡག་པོ་མེད་ན། །སྤྱོད་སྤྱོད་ཡོད་ན་ཅི་ཕན། །

འཛིན་གྲུག་པ་ཀ ལྷོ་བ་གྲགས་པ་སྟན་གྲགས།

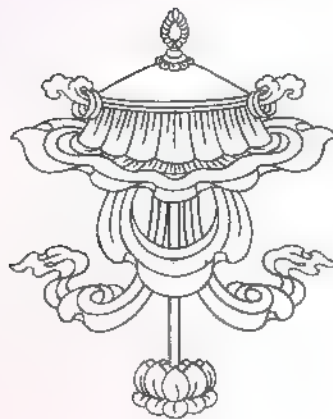
བོད་ཀྱི་གཞུང་དཔེའི་གོ་དོན།

ཕྱི་ཆོས་བྱེད་སྐབས་འདོན་པ་གང་འདྲ་ཞིག་བཏོན་པ་ཡིན་ནའང་། དང་པོ་དང་པོ་སྐབས་འགོ་
ནས་འགོ་བཅུགས་ཏེ། འདོན་པ་གཞན་རྣམས་དེ་ཡི་རྩེས་སུ་འདོན་དགོས་པ་ནང་བཞིན། མི་གཞན་ལ་
སྐད་ཆ་དོན་དག་ཡོད་པ་གཅིག་བཤད་དགོས་ན། དང་པོ་ཐོག་མར་གད་མོ་ཤོར་ཡས་ཡོད་པའི་སྐད་ཆ་
དགོད་ཐོ་པོ་ཞིག་སྤྲོན་ལ་བཤད་ནས། དེ་ཡི་རྩེས་སུ་སྐད་ཆ་འདི་དོན་དག་དེ་བཤད་དགོས་ཞེས་ཟེར་འདོད་
ན།

ཐོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེར།

ཆོས་ཀྱི་འགོ་མ་སྐྱབས་འགོ། གང་མ་གྱི་འགོ་མ་ཀུ་རེ། ཞེས་གསུངས་པ་དེ་བཤད་སྟོན་བྱེད་
དགོས།

དགའ་ཤར་གྱིས་པའི་བརྒྱན་དེའི་ཚུལ་སྤྲིན་ཆོག་མཁའ་མཆོད་ནས།



།གཤམ་གྲུ་ཤྲི་པ་ལེ་འཛུགས་ཤིག།

འགྲུ་པལ་ ལལ་ལལ་ལལ་ལལ་ གཤམ་གྲུ་

མཁའ་ལྷན་ གཤམ་གྲུ་ ལལ་ལལ་ལལ་

མཁའ་ལྷན་ གཤམ་གྲུ་ གཤམ་གྲུ་

གཤམ་ གཤམ་གྲུ་ཤྲི་པ་ལེ་འཛུགས་

ཡིག་གཟུགས་འཁྲི་མཁན་འཛིན་གྲུ་དང་ལོ་ག རྫོང་ཁང་ཁྱུང་ཁྱུང་འཛུགས་

སྐྱ་མའི་བཀའ་རིན་འཇལ་དཀའ་བའི་བཀའ་

༥ ཡོད་ས་མཆོག་གི་བཀའ་རིན། །

ཆུ་མཆོ་ལས་ཀྱང་ཟབ་པ། །

བཀའ་རིན་འཇལ་འདོད་ཡོད་ཀྱང་། །

འཇལ་བའི་རང་རྣམ་མི་འདུག། །

།གཤམ་གྲུལ་ཤེས་པའི་འདྲ་ཞུ་བ།།

ཕགོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་དྲིན། །

རི་རབ་ལས་ཀྱང་ཆེ་བ། །

བཀའ་དྲིན་གཞལ་བར་འདོད་ཀྱང་། །

ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་མི་འདུག།

ཕགོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་དྲིན། །

ཉི་ཟླའི་འོད་དང་འབྲེལ། །

ཉི་ཟླའི་འོད་ཟེར་གར་བྱབ། །

འགོ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་བསལ་ལོ། །

ཕགོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་དྲིན། །

སེམས་ལ་ལྷང་རེར་ཤར་དུས། །

བདག་གི་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ། །

དགའ་དད་སྦྱོག་སྤྱུམ་འཕེལ་ལོ། །

ཕགོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་དྲིན། །

ཡིད་ལ་འཁོར་འཁོར་ཤར་བྱུང་། །

སྐྱེ་ཆེ་བསྐྱེད་བརྒྱུད་བརྟན་པའི། །

སྦོན་འདུན་ཡང་ཡང་ཞུས་ཡོད། །

འཛིན་གྱ་བརྒྱད་པ་ཀ ལྷོ་པ་གཤམ་པ་ལྷག་པ།

ཡ་རབས་སྒྲོད་བཟང་ནི་མིའི་སྒྲིག་ཡིན།

ཡ་རབས་ཟེར་བ་དེ་ཤིང་སྤྱང་ཞིག་ལ་ཆ་མཆོན་ན་ཅུ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། འཛོན་ཐང་དང་ཤེས་
ཡོན་གྱི་ལོ་འབྲས་ཕུན་སུམ་ཆོག་པ་ཐམས་ཅད་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན། སྐྱེས་བུ་ཞིག་ལ་ཆ་
བཞག་ན་ཡ་རབས་ནི་སྲོག་གི་དབང་པོ་དང་འདྲ་བ་ཡིན། ཇི་སྲིད་ཡ་རབས་སྦྱོང་བ་བྱེད་གི་སྲོག་དང་མ་
བྲལ་བར་དེ་སྤྱིད་དུ་གཞན་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་ལ་སོགས་པ་ཆོང་མ་གསོན་པོར་གནས་ཏེ་བེད་སྦྱོང་བྱས་
ནས། གང་ཟག་དེ་མིའི་གྲལ་དུ་སྐྱེ་བས་ཐུབ་པ་དང་རྒྱུད་ཐུབ་པ་མ་ཟད། གང་ཟག་དེའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་
རོ་ཞེས་པའི་ཐ་སྐྱད་དང་བྲལ་ཐུབ་པ་ཡོང་བ་ཡིན། གལ་སྲིད་ཁྱོད་རང་གསོན་པོའི་གྲས་སུ་བསྡད་འདོད་
ན། ཡ་རབས་ཞེས་པའི་ཆོག་འབྱུག་གཉིས་ཀྱི་རིན་ཐང་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བསམས་ཏེ། རང་གི་སྒོ་གསུམ་
ཡ་རབས་བཟང་སྦྱོང་དང་ལྡན་པ་ཡོང་རྒྱུའི་འབད་བཅོམ་གནང་རྒྱ་ཤིན་དུ་གལ་ཆེ། ཤེས་ཡོན་ཟེར་བ་དེ་
ཁ་ལག་ལ་དཔེ་བཞག་ ཡ་རབས་ཟེར་བ་དེ་ཆོ་ལ་དཔེ་བཞག་ནས་བཤད་ན། དཔེར་ན་བླ་ཁང་ནང་དུ་ཁ་
ལག་ཇི་ཅུ་ཞིས་པོ་ཡོད་ན་ཡང་རྩ་མེད་ན་བྱོ་བ་མི་འདུག་ཟེར། དེ་འདྲ་པོ་མི་ལ་ཤེས་ཡོན་ཇི་ཅུ་ཡོད་
ན་ཡང་ཡ་རབས་སྦྱོང་བཟང་མེད་ན་ཤེས་ཡོན་གྱིས་པན་པ་བསྐྱབ་མི་རུས། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་། ཟ་ཁང་ནང་
ཁ་ལག་ཞིས་པོ་དང་རྩ་གཉིས་ཀ་ཡོད་ན་མི་ཆོང་མས་བྱ་རྒྱུ་དགའ་པོ་བྱེད། དེ་འདྲ་པོ་མི་ལ་ཡང་ཤེས་
ཡོན་དང་ཡ་རབས་སྦྱོང་བཟང་གཉིས་ཀ་ཡོད་ན་ཁོ་ལ་མཐོང་ཆེན་པོ་དང་གྲུས་ཞབས་བརྩི་བཀུར་ཆོང་མ་
ཡོད། མདོར་བསྟུས་ན། ཞལ་བས་རོ་བརྒྱུ་ལྡན་ན་ཡང་། ཁྱོད་དང་བྲལ་ན་ཅང་ཅང་ཡིན། ཤེས་བྱ་ཡོན་
ཏན་ལྡན་ན་ཡང་། བཟང་སྦྱོང་མེད་ན་རོ་དང་འདྲ། །

འཛིན་སྒྲུབ་པ་ཀ མངའ་རིས་གྲགས་པ་སྒྲུབ་པས་མ།

།གཞུང་གི་ཁྱེད་ལོ་འཛུགས་ཀྱི་ལོ།



རི་མོ་འཁྱིམ་ཁམས་འཛིན་གྲུ་ལུ་བ་ཀ ལུ་ཁང་གྲགས་བ་ཆེ་དཔག

ལས་ཀ་ལས་ཤེས་ཡོན་གལ་ཆེ།

། གནའ་སྤྱི་མོ་བོད་དུ་བྱིས་ཆང་ཞིག་ལ། བ་མ་གཉིས་དང་བྱ་གཅིག་བཅས་ནང་མི་གསུམ་ ཡོད། བྱ་དེས་ཉིན་ལྟར་རིན་མེད་བཞོག་སྟེ། མེ་ཤིང་འཛོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཉིན་གཅིག་བྱ་དེས་ཤིང་ བཞོག་ནས་འགོ་སྐྱབས། ལུ་གུ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ལག་པར་དེབ་འཁྱེར་ནས་འགོ་བ་མཐོང་བ་རེད། བྱ་དེས་ ཡ་མཚན་ཆེན་པོ་སྐྱེས་ནས། ལམ་བར་དུ་མི་ཞིག་ལ། ཁོང་ཚོས་ལག་པར་དེབ་འཁྱེར་ནས་ག་རེ་བྱེད་

༡༥༥ རྒྱུ་ཕུ་ལོ་འེ་ལ་རྟ་ཀློང་།

གྱི་ཡོད་རེད་ཅེས་དྲིས། མི་དེས་ཁོང་ཚོས་རྒྱལ་ཁབ་དང་། མི་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སློབ་གྲྭར་འགོ་གི་ཡོད་
 པ་རེད་ཅེས་ལབ་པས། བྱ་དེས་སློབ་གྲྭ་ནས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ན་ཕན་ཐོགས་ག་རེ་ཡོད་རེད་ཅེས་དྲིས་
 པར། མི་དེས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ན་མ་འོངས་པར་རང་ལ་ག་རེ་དགོས་པ་དེ་རག་གི་རེད་ལབ་པས། བྱ་དེས་
 ནང་ལ་ལོག་སྟེ། བསམ་སློབ་དུག་གསུམ་བཅོ་བརྒྱད་བཏང་ནས། ད་ནས་བརྒྱུད་ར་ཤིང་བཅོང་པ་ལས་
 སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ན། རྒྱལ་ཁབ་དང་བོད་མི་རིགས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་ཕྱ་གྲུ་ཡག་པོ་ཞིག་ཆགས་ན་
 བསམས་ནས། ཕ་མ་གཉིས་ལ་ལབ་པས། ཕ་མ་གཉིས་དག་འཐག་ཆོད་ནས། བྱ་དེས་སློབ་གྲྭར་བཏང་
 པ་རེད། བྱ་དེས་ཀྱང་བཙོན་འགྲུས་བྱས་ནས་སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་བྱས་པས། མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཆགས་
 ནས། རང་གི་ཕ་མ་གཉིས་དང་རྒྱལ་ཁབ། བོད་མི་རིགས་ལ་ཕན་པའི་བོད་མི་བཟང་པོ་ཞིག་ཆགས་པ་
 རེད།

འཛིན་གྲྭ་བདུན་པ་ཀ ལྟོ་བ་གསལ་པ་ཆེ་བརྟན།



།གཤམ་གྲུབ་པའི་འདྲ་ཤིང་།

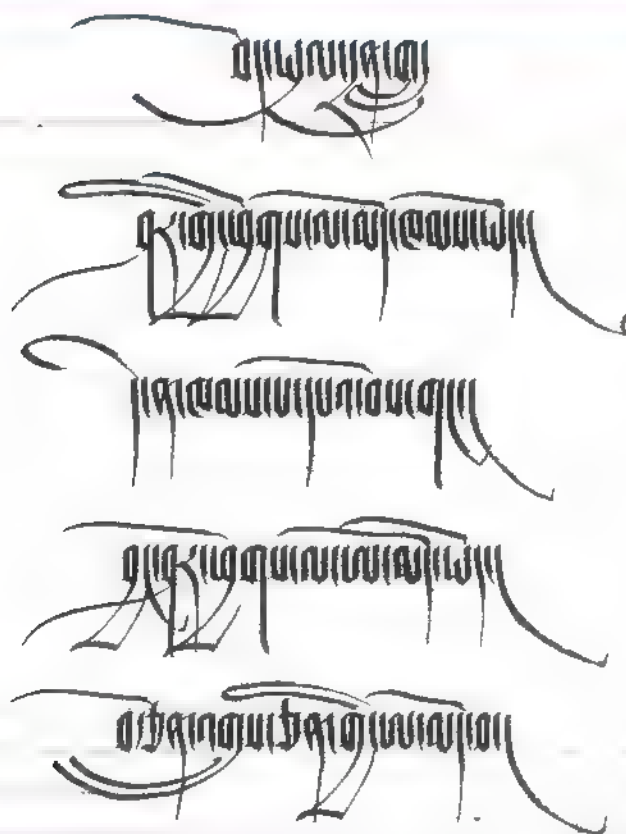
ཨ་མའི་བཀའ་དྲིན།

- ༥ བཀའ་དྲིན་གཞལ་མེད་བྱམས་སྦྱང་བཅེ་བའི་མ། །
ཉིན་མཚན་དཀའ་སྤྱད་ངའི་ཆེད་དུ་བྱུང་། །
ལུས་ཀྱི་ལང་ཆོ་ངའི་ཆེད་དུ་ཤོར། །
གཏམ་ངན་སྤྲིག་པ་ངའི་དོན་དུ་བསགས། །
འགྲོ་ལུགས་སྤྲོད་ལུགས་སྦྱོང་བཟང་ཨ་མས་བསྐྱབས། །
ཁ་བཟ་གྱོན་ཆས་ཚང་མ་ཨ་མས་གཡོགས། །
སློ་རིག་ཤེས་རྒྱ་ཆེ་བ་ཨ་མའི་དྲིན། །
ཨ་མའི་བཀའ་དྲིན་སྦྱིང་ནས་རྗེས་བྲན་བྱ། །

འཛིན་སྐྱབ་བཞི་བ་ཁ། སུ་ཁང་བྱང་རྩལ་ངག་དབང་།



།གཤམ་གྲུ་ཕྱི་ལ་ཡེ་ཤི་འཕྲུག་ཏེ་བ།།



ཡིག་ག་རྒྱལ་ས་འབྲི་མཁན་འཛིན་གྱ་གསུམ་པ་ཀ མངའ་རིས་བྱང་རྒྱལ་ཆེ་རིང་།

བོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེའི་གོ་དོན།

ལྷ ང་ཚོར་ལས་ཀ་དང་དོན་དག་གལ་ཆེན་པོ་གཅིག་ཡོད་ན། དེ་མ་བརྗེད་པར་ཉན་ཉན་ཏིག་ཏིག་
 ཡོང་རྒྱུའི་དོན་དུ་བྲན་གསོ་ཡང་ཡང་གཏང་དགོས་པ་ནང་བཞིན། མཚན་རྟེན་ལ་སྒྲོར་བ་བརྒྱབ་པ། ཕྱག་
 འཆལ་བ། མ་ཁི་བསྐྱང་བ། སྒྲོམ་བརྒྱབ་པ། འདོན་པ་བཏོན་པ། མཚན་ཉིད་ཚུད་པ། དཔེ་ཆ་སྒྲོར་བ་
 སོགས་ཆོས་བྱེད་ཡས་དེ་ཡང་ཐེངས་གཅིག་མ་ཡིན་པར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བྱེད་དགོས་ཞེས་ཟེར་འདོད་ན།

༡༩༩༩ ལོའི་འཕྲིན་ལེན།

ཆུ་ཉི་ཤེན་ལུས་པོ་སྤྱོད་སྒོ་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཆུས་ང་ཚོའི་གྲངས་དང་གཞུགས་པོའི་ཆ་ཤས་མང་པོ་ལ་སྤྱོད་སྒོ་བྱེད་ཅིང་། ལུས་པོའི་ཚ་རྒྱུ་མས་སྒྲིག་དང་། རུལ་ཆུ་དང་། གཅིན་སྒྲིག་བརྒྱད་ནས་ལུས་པོའི་ནང་གི་སྒྲིགས་མ་ཕྱིར་བཏོན་ཏེ་མིའི་ལུས་པོར་བདེ་སྤྱོད་སྒྲིག་པ་དང་། སྤྱོད་སྒོ་བྱེད་པ། གཅིང་སེལ་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ལས་ཀ་མང་པོ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ང་ཚོའི་ལུས་པོ་གསོན་གསོས་སྐྱབ་པ་ལ་ཆུ་ཉི་ཤེན་ལས་ཀྱང་གལ་གནད་ཆེ་བ་ཡིན། ཟ་མ་མེད་པར་ང་ཚོ་སྐྱེ་གཅིག་ཅུ་མ་གསོན་གསོས་སྐྱབ་མོད། ཆུ་མེད་པར་ང་ཚོ་བདུན་ཕྲག་གཅིག་ཅུ་མ་ལས་གསོན་པོར་གསོས་མི་སྐྱབ། ཆུ་ཉི་ཤེན་ལས་པས་མིའི་ལུས་ཀྱི་ཁྲག་ཉུང་འབྱི་བྱེད་པ་དང་། འདིས་སྒྲིང་ལ་འཕར་ལུང་ཤུགས་ཆེན་པོ་བྱེད་དགོས་པ་བཟོ་བཞིན་ཡོད། གཞུགས་པོའི་ནང་ཆུ་འདྲང་ངེས་ཤིག་མ་བྱུང་ཆོ་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་དང་། མགོ་ན་བསོགས་ཡོད་གི་ཡོད།

དབྱིན་ཇིའི་རྟེ་རྟེ་སི་(BBC)ཡི་ཚུ་མ་ཡིག་ཅིག་ཏུ་བྲིས་པ་ལྟར་ན། ༩་དང་། ཤིང་ཏོག་ཁྲ་བ། འོ་མ་སོགས་ཀྱང་གཤེར་ཁུ་ཡིན་པས་ཆུ་ཡི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་དང་། ཆུ་ན་ལྡན་གྱི་མི་ཞིག་ཡིན་ན་ཉིན་རེར་ཆུ་ཤེལ་པོར་དུག་ནས་བརྒྱད་བར་འཐུང་དགོས་ཟེར། ལུས་ཤུགས་ངལ་ཚོལ་བྱེད་མཁན་དང་། ཚ་བ་ཆེ་བའི་ཡུལ་དུ་ཡོད་མཁན་ཚོས་དེ་ལས་ཀྱང་མང་ཅིམ་འཐུང་དགོས་པར་བཤད། ཉིན་རེར་རང་ཉིད་ལ་འདྲང་ངེས་ཀྱི་ཆུ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་མེད་བརྟག་ཐབས་ཡག་ཤོས་ཤིག་ནི། རང་གི་གཅིན་པའི་མདོག་ལ་བལྟ་དགོས་ཤིང་། གལ་སྲིད་རང་གི་གཅིན་པའི་མདོག་ཆུ་ལྟར་དྲངས་པ་འཇམ། ཡང་ན་མདོག་སེར་པོ་དྲངས་མོ་ཡིན་ཆོ་འདྲང་ངེས་ཀྱི་ཆུ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། གལ་སྲིད་མདོག་སེར་ནག་གམ། ནག་ཤས་ཆེ་བ་ཡིན་ཆོ་འདྲང་ངེས་ཀྱི་ཆུ་ཐོབ་མེད་པའི་རྟགས་ཡིན།

།གཤམ་གྲུ་ཤྱི་ཡེ་ལེ་འཕྲུག་ཏེ་བ།།

ཚུ་བསྐྱེ་ལ། ཚུ་དྲུང་ས་གཙང་ལུ་བ་མ་ཡལ་བར་བསྐྱེ་ལ་བའམ། ཡང་ན་གསུམ་ཆ་གཅིག་ལས་
མ་ལྷག་པར་བསྐྱེ་ལ་བ་ནི་ཚུ་བསྐྱེ་ལ་ཚད་ལྡན་དུ་བཤད། སྤྱིར་ཚུ་བསྐྱེ་ལ་ནི་ལུས་ཁམས་ལ་སྤྲན་ལྟར་བྱེད་
སྤྱིད། ཟས་འཇུ། བད་ཀན་ནད་དང་། ཆམ་ནད། དབུགས་མི་བདེ་བ་རྣམས་སེལ། འོན་ཀྱང་ཉིན་ཞག་
འོན་པའི་ཚུ་བསྐྱེ་ལ་འཕུང་རྒྱ་མེད། ཏ་ཅང་ཆ་བོ་ཡང་འཕུང་མི་རུང་།



མངར་རྒྱ། དུ་ཚོས་ཚུ་མང་པོ་འཕུང་དགོས་ཀྱང་མངར་ཚུ་མང་པོ་འཕུང་རྒྱ་མེད། དུ་ཚོ་མི་མང་པོ་
ཞིག་མངར་ཚུ་(coke, pepsi, 7up) འཕུང་རྒྱར་དགའ་པོ་ཡོད་ཅིང་ཉིན་རེར་མང་པོ་འཕུང་གི་ཡོད། འོན་
ཀྱང་མངར་ཚུ་དེ་དག་གིས་གཅིན་སྒྲིའི་ན་ཆ་དང་། སྒྲིང་གི་ན་ཆ། རྒྱགས་ནད་སོགས་ན་ཆ་མང་པོ་བཟོ་
གི་ཡོད། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་མངར་ཚུ་འཕུང་ན་ཟས་ཀྱི་དང་ག་འབྱེད་པ་དང་། ལྷག་པར་
ཤ་སོགས་བཟའ་དུས་མངར་ཚུ་འཕུང་ན་ཟས་འཇུ་བར་ཕན་པར་བསམ་གྱིན་ཡོད་ཀྱང་། འོན་དུ་མངར་
ཚུ་དེ་རིགས་ཀྱིས་མཆིན་པ་དང་། སྒྲིང་། མཁལ་མ་སོགས་ལ་གན་དུ་གཞོད་ཀྱི་ཡོད། མངར་ཚུ་འཕུང་ན་

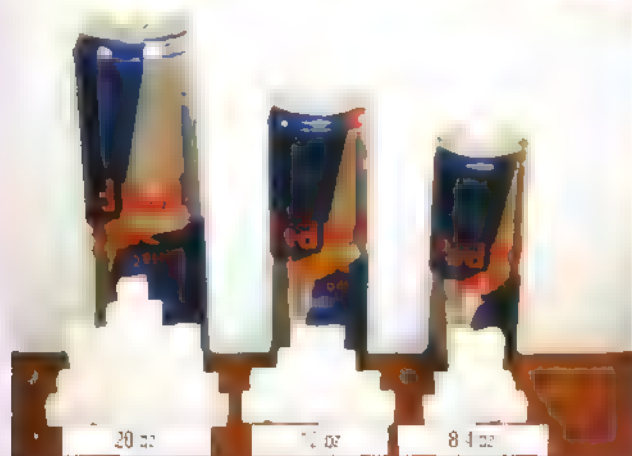
།གཞུང་གི་ཁྲིམས་འཁུར་ལྟར་།།

རིགས་ཤེས་དམ་གཅིག་ནང་དུ་བྱེ་མ་ཀ་ར་ཐུར་མ་ 12 དང་མཉམ་པ་ཡོད་ཅིང་། བྱེ་མ་ཀ་ར་ནི་སྤྱི་བོ་
ནད་དང་། གཅིན་སྤྱི་ཉིན་ཚེས་གསུམ་ནད་རིགས་མང་པོ་ཞིག་བཟོ་མཁན་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། ཟླ་རང་གི་
གཟུགས་པོ་ཐང་པོ་དང་མི་ཚེ་རིང་པོ་འཛོད་གོས་ན་མངར་ཆུ་མ་འཐུངས།

མངར་ཆུ་ཉི་ཤེས་བྱེ་མ་ཀ་ར་ཇི་ཡོད་གཤམ་དུ་གཟིགས་དང་།



Sugar content of sugary drinks in single-serving containers.



Sugar content of children's drinks in single-serving containers.

།གཤམ་གྲུ་ཤེལ་པའི་འདྲ་གྲེབ།

ཁོག་སྟོང་དུ་ཆུ་འཁུང་བའི་ཕན་ཡོན།

ཞོགས་པ་གཉིད་སངས་ཐག་ལམ་སངས་ཆུ་འཁུང་རྒྱ་ནི་དེང་སང་ཉི་ཉོང་ནང་དར་བྱབ་ཏུ་ཅང་ཆེ་
ཞིང་། ཚན་རིག་པས་ཀྱང་བརྟག་དཔྱད་མང་པོ་ཞིག་གིས་དེའི་རིན་ཐང་ར་འཕྲོད་བྱུང་ཡོད། ཞོགས་ཟས་
མ་ཟོས་སྟོན་ལ་ཆུ་ཤེལ་པོར་བཞི་རེ་འཁུང་དགོས། ཆུ་བདུང་ཆེས་དུས་ཡུན་སྐར་མ་ 45 རིང་ལ་བཟའ་
བདུང་གང་ཡང་བྱ་རྒྱུ་མེད། དེ་བཞིན་སྟེ་ཉིན་གུང་དགོང་ཕྱི་མཚམས་ཀྱི་ཟས་གྲུབ་ཆེས་ཀྱི་སྐར་མ་ 15
ཆེས་ཀྱི་དུས་ཡུན་ཆུ་ཚོད་གཉིས་རིང་ལ་བཟའ་བདུང་གང་ཡང་གནང་རྒྱུ་མེད།

དེ་ལྟར་བྱས་ན། མགོ་ན་བ། གཡན་པ། (ལུས་པོར་ཟ་འཕུག་ལངས་པའི་པགས་ནད།) སྟིང་གི་
མ་ལག་སྟིང་གི་འཕར་སྟིང་མགྲོགས་པ། གྲུམ་བུའི་ནད། དབང་ཅའི་གཟའ་གྲིབ། ཚད་བརྒལ་རྒྱགས་
པ། གློ་བུད། (དབུགས་འཚང་བའི་ནད།) གློ་བའི་གཉན་ཚད། ཁྲག་ཤེད་མཐོན་པོ། མཁལ་མ་དང་གཅིན་
ལམ་གྱི་ནད་རིགས། སྐྱགས་བྲོ་བ། པོ་བའི་སྐྱངས་ནད། བཤལ་ནད། གཞང་འབྲུམ། གཅིན་སྟེའི་ནད།
ཅ་ཆུ་འགག་ནད། སྐན་ནད། མིག་ནད། རྩ་དང་། སྒྲ། མགྲིན་པའི་ནད་སོགས་ནད་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཕན་
པར་ཉི་ཉོང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཚན་རིག་སྟེ་ཁག་ཅིག་གིས་ཞིབ་འཕུག་བརྒྱད་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད། དེས་
ན་སྟེ་རྩ་ཆུ་འཁུང་རྒྱ་མ་བཟེད་པ་གནང་རོགས།

(མི་རབས་གསར་པའི་དྲ་རྒྱའི་སྟོང་བཀོད་པ་ལས་ཕྱོགས་བསྟུས་བྱས། ཞིབ་བླ་དེ་ཉིད་དུ་གཟིགས་པར་
འཚལ།)

སྟོབ་སྟེ་ཟུར་པ་དགོ་བཤེས་བྱང་ཆུབ་སངས་རྒྱལ།

॥ वरुणः प्रोवाच ॥

སྒྲིང་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་རྒྱུ་ནི་ཉ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། སྒྲིབ་སྒྲིང་ལ་དོ་སྒྲུང་དང་སྒྲིང་རུས་བྱེད་དགོས། སྒྲིབ་
སྒྲིང་ཡག་པོ་བྱས་ན། རང་གི་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི་དྲིན་ལན་ཡང་འཇལ་ཐུབ་པ་དང་། རང་ལ་ཡང་མི་ཚོ་དོན་
དང་ལྷན་པ་ཞིག་དང་། གཞན་ལ་ཡང་ཕན་ཐོགས་བསྐྱབ་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་རེད།

འདིན་གྲུ་ལ་ཁ། རོ་ཁང་བསྟན་འདིན་གྲུ་ལ་མཆོན།

ཡ་རབས་སྒྲོད་བཟང་གལ་ཆེ་ཡིན་པ།

༥ སྤྱིར་བཏང་བྱས་ན་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆུད་ལ། ཡ་རབས་སྤྱད་བཟང་དགོས་སྐྱེད་ཅང་གལ་
 ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ཆང་མས་མཁུན་གསལ་རེད། ལྷག་པར་དེང་དུས་ཀྱི་མི་ཞིག་ཡིན་ན། ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་
 གཅིག་བྱས་མི་འགྲིག་པར་ཡ་རབས་སྤྱད་བཟང་ཡང་དགོས། དེ་ཡང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ཡ་རབས་སྤྱད་
 བཟང་ལྷན་པའི་གང་ཟག་བརྒྱ་ཡོད་ཀྱང་ཉུང་དགས་པ་དང་། མ་རབས་སྤྱད་ངན་གྱི་གང་ཟག་གཅིག་
 ལས་མེད་ཀྱང་མང་དགས་པ་རེད། གལ་ཏེ་རང་ཉིད་ལ་ཤེས་ཡོན་ཡོད་ཀྱང་སྤྱད་པ་མེད་ན། སྤྱི་ཚོགས་
 གང་དུ་གནས་ཀྱང་ཕན་པ་ལས་གཞོད་པ་མང་བ་ཡོང་གི་རེད། མི་མ་རབས་ཀྱི་ལས་དོན་གང་འདྲ་ཞིག་
 ལ་འང་བྱ་བ་ལམ་འགྲོ་ཡག་པོ་ཡོང་གི་མེད་པ་དང་། མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་ཡང་ཡག་པོ་ཡོང་
 གི་མ་རེད། དཔེར་ན། བཟང་སྤྱད་ཀྱི་གཤེག་པ་མེད་པའི་བྱ་གཅིག་ལ་གཟུགས་ཡག་པོ་ཡོད་ནའང་དེ་
 འཕྱར་ཐབས་མེད། མིའི་མི་ཆོ་ནང་ཤེས་ཡོན་དང་དཔལ་འབྱོར་ཡོད་ནའང་སྤྱད་པ་མེད་ན་གོང་ཁྲུས་ཀྱི་བྱ་
 ལྷ་བྱ་ཡིན། གལ་ཏེ་རང་ཉིད་ལ་ཤེས་ཡོན་དེ་ཅི་མ་མེད་ནའང་། ཡ་རབས་སྤྱད་བཟང་དང་ལྷན་པའི་གང་
 ཟག་ཅིག་ཡིན་ན། ཆང་མས་གུས་ཞབས་དང་བརྩི་བཀུར་བྱས་པ་མ་ཟད། ཁོང་གི་མཉམ་དུ་འགྲོ་འདོད་
 དང་ཁོང་ལ་རོགས་པ་བྱེད་སྐྱེད་ཡང་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་རེད། གལ་ཏེ་རང་ཉིད་ལ་གཤེས་སྤྱད་བཟང་པོ་དེ་
 ཡོད་ན། མི་ཆོ་འདྲིའི་ནང་མི་གཞན་དང་མཐུན་པ་མ་ཟད། ཆོ་ཕྱི་མ་ལ་འང་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གི་རེད། དེ་
 འདྲ་སོང་ཅང་། ཡ་རབས་སྤྱད་བཟང་བྱེད་དགོས་པ་འབད་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། །

འཛིན་གྱ་བདུན་པ་ཀ མངའ་རིས་གྲགས་པ་ལེགས་ལྡན།



རི་མོ་འཁྱིམ་ཁུན་འཁྱིམ་གྲུ་གྲུ་པ་ཀ ལུ་ཁང་གྲགས་པ་ཆེ་དཔག

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན།

༥ བཀའ་འདྲིན་ཅན་གྱི་ཕ་མ། །

གསེར་ལས་ལྷག་པའི་དགོན་པ། །

མི་ཆོ་འདི་ཡི་ནང་ལ། །

ནམ་ཡང་བརྗེད་ཐབས་མི་འདུག།

།གཤམ་གྲུབ་ཤིང་འཕྲུལ་བ།

རྒྱ་ཆེན་པ་མའི་སེམས་པ།

སྒྲིང་གི་མོར་བྱ་ནང་བཞིན།

དགའ་ན་སྤྱུ་རྒྱུང་ལེན་གྱི།

སྤྱུ་ག་ན་མིག་རྒྱུ་ལོན་གྱི།

བཀའ་རྒྱ་ཆེན་གྱི་སྤྱུ་མ།

ཡམོང་ས་སྤྱུ་བས་མཐོན་ཆེན་པོ།

སེམས་ཅན་ཆོང་མའི་སྤྱུ་ག་བསྤྱུ་ལ།

བྱེད་ཀྱིས་སེལ་བར་གནང་རོགས།

བཀའ་རྒྱ་ཆེན་གྱི་དགེ་ཤོན།

བྱེད་ཀྱི་ཁ་ལ་ཉན་ཏེ།

མི་ཆོ་འདི་ཡི་ནང་ལ།

མི་བཟང་བྱེད་དགོས་ཏེ་གྱི།

ང་ཡི་སྤྱུ་བ་གོགས་རྣམ་པ།

སྤྱུ་བ་སྤྱུང་ཏུར་ཐག་བྱེད་དང།

མ་འོངས་བོད་ཀྱི་སོན་ཅ།

བྱེད་ཆོར་རེ་བ་ཡོད་དོ།

འཛིན་སྤྱུ་རྒྱུ་པ་ཀ ལུ་ཁང་གྲགས་པ་ཕྱོགས་སྤང་།

།གཤམ་གྲུ་ཤེལ་ཡེ་ལེ་འཕྲུག་ཏེ་ལ།།

ཨ་མ་དང་དག་གན་གྱི་ཟིན།

ཕྱ སེམས་པའི་ནང་གི་ཨ་མ། །

བྱེད་རང་བདེ་པོ་ཡིན་པས། །

བྱོད་ཀྱི་ཁ་པར་སླེབས་དུས། །

ང་རང་སེམས་པ་དགའ་བྱུང་། །

ཨ་མ་བྱོད་ཀྱི་བཀའ་ཟིན། །

གྲ་ཚང་འདི་ཅུ་སླེབས་བྱུང་། །

གྲ་ཚང་འདི་ཅུ་སླེབས་དུས། །

སློབ་སློང་གཅིག་ཀྱང་མི་ཤེས། །

ལོ་གཅིག་གཉིས་གསུམ་འགོ་ནས། །

སློབ་སློང་ཡག་པོ་ཤེས་བྱུང་། །

སློབ་སློང་ཡག་པོ་ཤེས་ནས། །

ཨང་རིམ་དང་པོ་བཀྲག་ཡིན། །

གྲོགས་པོ་སྤྱག་ཆགས་བྱག་ནས། །

ཨང་གི་གསུམ་པར་ཐགས་སོང་། །

ཨང་གི་གསུམ་པར་ཐགས་ནས། །

གན་གྱིས་ཚོགས་གཏམ་བཏང་བྱུང་། །

།གཤམ་གྲུ་ཤིལ་ལོ་འཇུག་ཏེ་བ།།

ཆུན་གྱིས་ཚོགས་གཏམ་གཏང་དུས། །

ང་རང་ཁོང་སློ་བ་བྱང་། །

བསམ་སློ་ཡག་པོ་བཏང་པས། །

ང་རང་ནོར་འཁྲལ་རེད་ཤག །

ཡང་བསྐྱར་ཨང་རིམ་དང་པོ། །

བཀྲག་ཡས་ཐབས་ཤེས་བྱས་ཡིན། །

བཀྲག་ཡས་ཐབས་ཤེས་བྱས་ནས། །

ཨང་རིམ་དང་པོར་སླེབས་བྱང་། །

ཨང་རིམ་དང་པོར་སླེབས་ནས། །

ཆུན་གྱིས་ངན་པ་སྤྲད་བྱང་། །

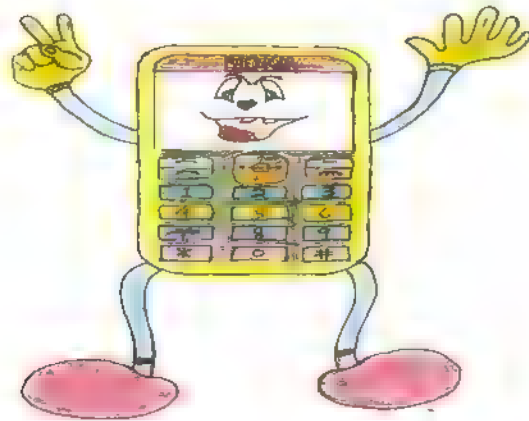
ཆུན་གྱིས་ངན་པ་སྤྲད་ནས། །

ང་རང་སེམས་པ་དག་འབྱང་། །

འཛིན་གྲུ་ལྷ་པ་ཁ། རྫོ་ཁང་བྱང་རྩལ་འཁྲིན་ལས།

॥ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

༥ ཚུམ་འབྲི་དུས་རང་གི་སྒྲུ་མ་དང་། ས་མ། དགེ་ཤེས། རྒྱ་ཚང་། སློབ་གྲུའི་སློར་གཅིག་ཕུ་
མ་ཡིན་པར། རི་དང་། མཚོ། སྤང་སྤྲོང་ས། ཤིང་སྤྲོང་། མེ་ཉོག་ཁང་པ། རྒྱངས་འཁོར། གནམ་གྲུ། ལུ་
བ། གཡག་ ཅ་ལག་བཅས་ཚང་མ་ལ་ཚུམ་གྱི་ཡས་ཡོད། དཔེར་ན་ར་ཚོ་ཚང་མས་བཅུ་དྲུག་ཕྱི་དང་ཕྱིད་
བཞིན་པའི་ལག་ཐོགས་ཁ་དཔར་གྱི་སློར་ལ་ཚུམ་ཞིག་གི་ན།



རི་མོ་འཁྱི་མཁན་འཛིན་གྱ་དང་པོ་ཁ། ལྷོ་པ་གྲང་ལྷུ་པ་སེང་གེ།

ལག་ཐོག་ས་ཁ་དང་གིས་སྤྱ་གཞས་གཏོང་བཞིན་པ།

ལྷ་མ་སྟོབ་མའི་བར་ལ། །

བཀའ་མོལ་གནང་རྒྱལ་པོ་ཡིན། །

དགོ་གྲན་དགོ་ཕྱག་བར་ལ། །

སྒྲུང་ཆ་བཤད་རྒྱུ་ལ་ཡིན། །

།གཤམ་གྲུ་ཁྱེ་པ་ཅེ་ལེ་འདྲ་གྲེ་བ།

ཕ་མ་བུ་ཕྱག་བར་ལ། །

འཚམས་འདྲི་བྱ་རྒྱུ་གས་ང་ཡིན། །

སྤྱན་མཆེད་ཀླན་གཞོན་བར་ལ། །

གནས་ཚུལ་བཤད་རྒྱུ་གས་ང་ཡིན། །

སློབ་གྲོགས་ཕན་ཚུན་བར་ལ། །

ལན་སྒྲེལ་བྱེད་རྒྱུ་གས་ང་ཡིན། །

གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོའི་བར་ལ། །

སྤྱི་བཤམ་བཤད་རྒྱུ་གས་ང་ཡིན། །

ཁ་དཔར་ཨང་གཤམ་མང་པོ། །

སློལ་འཛིན་རྒྱུ་གས་ང་ཡིན། །

ནག་ཁུང་ནང་ལ་སླེབས་དུས། །

དཀར་ཆ་སློད་རྒྱུ་གས་ང་ཡིན། །

འཐེན་ཅིས་སློམ་ཅིས་བརྒྱབ་དུས། །

ཅིས་རྒྱག་བྱེད་རྒྱུ་གས་ང་ཡིན། །

སེམས་པ་དགའ་བའི་སྐྱབས་ལ། །

དགའ་གཤམ་བཤད་རྒྱུ་གས་ང་ཡིན། །

།གཤམ་གྲུ་ཤྱེལ་ཅའི་འདྲུག་ཏེ་བ།

སེམས་པ་སྐྱོ་བའི་དུས་ལ།

སྐྱོ་གནས་བཤད་རྒྱལ་ང་ཡིན།

སོ་སོའི་ནང་ལ་སྤྲོད་དུས།

ནང་ལ་སྤྲོད་རྒྱལ་ང་ཡིན།

ཕྱི་ལ་འགྲོ་བའི་སྐབས་ལ།

ལམ་དུ་འགྲོ་རྒྱལ་ང་ཡིན།

དུན་པ་བརྗེད་པའི་དུས་ལ།

དུན་གསོ་གཏོང་རྒྱལ་ང་ཡིན།

ཆ་བ་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ།

ཆ་ལ་འཛིག་རྒྱལ་ང་ཡིན།

གནས་གཤེས་གང་བའི་དུས་ལ།

མཉམ་པོར་འབྲུག་རྒྱལ་ང་ཡིན།

ལས་ཀར་འགྲོ་བའི་སྐབས་ལ།

ལས་ཁུངས་འགྲོ་རྒྱལ་ང་ཡིན།

ཉ་ཆ་རྒྱག་པའི་དུས་ལ།

ཁོམ་ལ་འགྲོ་རྒྱལ་ང་ཡིན།

།གཤམ་གྲུ་ཁྱིམ་ཡེ་འབྲུག་ཏེ།།

དུས་ཚོད་ལྷ་ཁྱིམ་སྐབས། །

ཆུ་ཚོད་བསྟན་རྟགས་ང་ཡིན། །

གཉིད་ལ་ཤོར་བའི་དུས་ལ། །

གཉིད་ལས་སྤོང་རྟགས་ང་ཡིན། །

དགའ་བར་བྱིས་པའི་བརྟན་དེབ་ཚོས་སྤྲིག་ཚོགས་ཆུང་ནས།

ཨ། རྒྱུ་ཁྱིམ་ཡེ་འབྲུག་ཏེ།

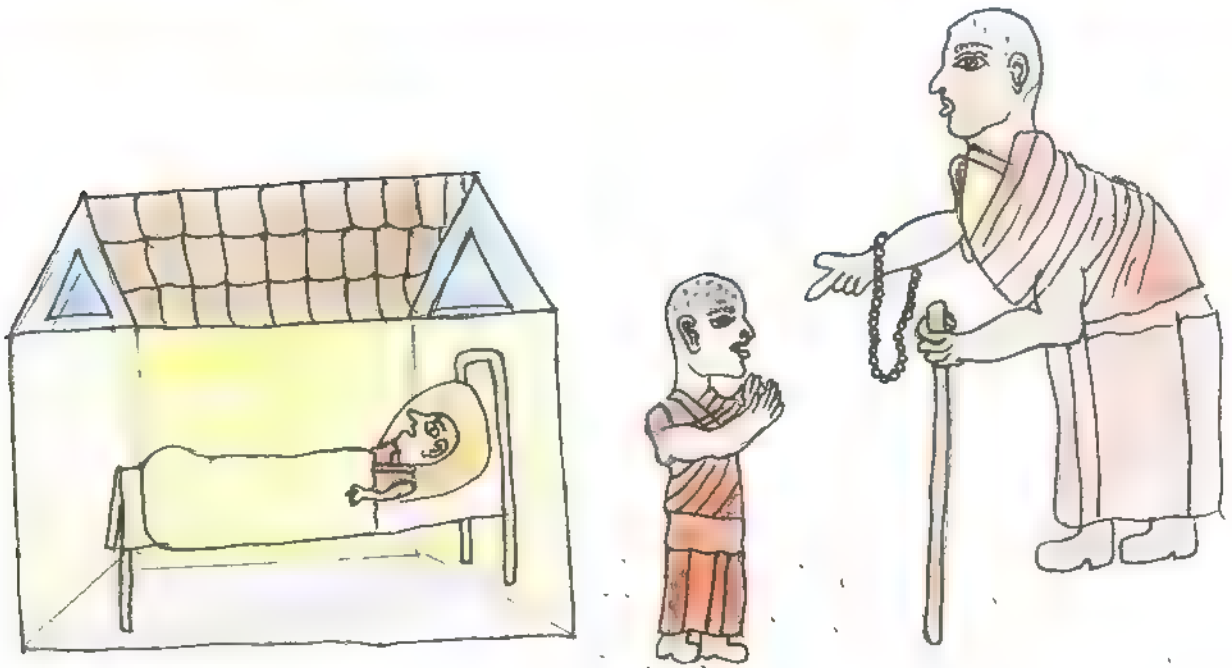
ཡེ་འབྲུག་ཏེ།

ཡེ་འབྲུག་ཏེ།

ཡེ་འབྲུག་ཏེ།

ཡིག་གཟུགས་འབྲི་མཁན་འཛིན་གྲུ་ལ་ཀ རྟོ་ཁང་གཟུགས་པ་ཆེ་རིང་།

།གཞུང་གི་ཁྲིམས་འཁུར་ལྟེན་ཞུ།



འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁྲིམས་འཁུར་ལྟེན་ཞུ། ལྷ་ཁྲིམས་འཁུར་ལྟེན་ཞུ།

སྐད་ཡིག་མ་ཤེས་ན་སློན་གང་ཡོད།

༥ སློན་དགོན་པ་ཞིག་ལ་རྒྱ་བསོད་ནམས་ཟེར་བ་ཞིག་དང་། རྒྱ་ཉིམ་ཟེར་བ་གཉིས་ཤག་
མཆོས་ཡིན་པ་རེད། རྒྱ་བསོད་ནམས་ལགས་ལ་དགེ་སྤྱོད་གཅིག་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་ཉིམ་ལགས་ལ་
སློན་དགེ་སྤྱོད་མེད་ཀྱང་། རྒྱ་བསོད་ནམས་ལ་དགེ་སྤྱོད་གཅིག་ཉར་བ་རེད། དེ་ནས་ཉིན་ལ་ཤེས་
ལ། རྒྱ་ཉིམས་དགེ་སྤྱོད་དོན་གྱི་ལུ་ལ། རྒྱ་བསོད་ནམས་ལགས་སླུང་གི་ཡོད་པས། བཟུང་བར་འགོ་

།གཤམ་གྲུ་ཁྱེ་ཡེ་ཤེ་འཛུགས།

དགོས་གསུངས་པས། དགེ་སྤྱན་དེས། ངས་བོད་སྐད་ཡག་པོ་མི་ཤེས་པས་འགོ་མི་བྱ་བ་ཞུས་པས། ཀླན་
གྲིས་ངས་བསྐྱབ་ཆོག་གསུངས་པ་རེད། དང་པོ་ཁྱོད་རང་སྒོ་ནས་ཡར་འཛུལ་མ་ཐག། །བཀྲིས་བདེ་
ལེགས་ལ་བ་དགོས། དེ་ནས་ཀླན་ལགས། སྤྱང་གཞི་ག་འདྲ་འདུག་གམ་ཞེས་དྲིས་དགོས། གལ་སྲིད་
དུག་སྦྱེད་བྱུང་འདུག་ན། སྤྱབས་ལེགས། སྤྱབས་ལེགས་ཞེས་ལ་བ་དགོས། ད་དུང་མུ་མཐུད་ནས་གསོལ་
སྤྲོད་གང་མང་མང་མཆོད་དགོས་ཞེས་ཟེར་དགོས་གསུངས་ཏེ། བེད་ཏྲག་དང་འོ་མ་བསྐྱར་ནས་བཏང་བ་
རེད། དོན་གྲུབ་ཀླན་བསོད་ནམས་ལགས་ཀྱི་ཤག་ལ་འབྱོར་མ་ཐག། །བཀྲིས་བདེ་ལེགས་ཞུས། དེ་ནས་
དོན་གྲུབ་ཀྱིས་ཀླན་བསོད་ནམས་ལགས། སྤྱང་གཞི་ག་འདྲ་འདུག་གམ་ཞེས་དྲིས་པར། དེ་ཉིད་སྤྱང་
གཞི་སྤྱན་ཏུ་ཕྱིན་ཡོད་པས། ཡག་པོ་རང་མི་འདུག་གསུངས་པ་རེད། དོན་གྲུབ་ཀྱིས་སྤྱབས་ལེགས་
ལ་བ་པས། ཀླན་ཁོང་ཁྱོ་བ་རེད། དེ་ནས་སྐར་མ་ཁ་ཤས་ཇེས་ལ། ཡང་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་གསོལ་སྤྲོད་
གང་མཆོད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་དྲིས་པས། ཀླན་ལགས་ཁོང་ཁྱོ་ཆེན་པོ་ཟེན་ནས། ཁོ་རེ། སྤྱག་པ་བ་ཡི་ཡོད་
གསུངས་པར། དོན་གྲུབ་ཀྱིས་མང་ཅོམ་མཆོད་རོགས་གནང་ལ་བ་པ་རེད། །

འཛིན་གྲུ་ལྷ་པ་ཀ ལུ་ཁང་གཤམ་བ་ཆེ་དཔག



།གཤམ་ཤུག་ཤེལ་ཡོད་ཤེལ་ཤེལ།

དངོས་ཡོད་ཀྱི་བྱ་བ་ཞལ་བ།

༥ ར་བུ་རྒྱུ་སྤྱོད་ས་སྤོན་ཡུལ་ཡིན། །

ཆོས་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱེད་ས་ཤར་རྩེ་ཡིན། །

སྤྱོད་ས་སྤོ་གཏད་བཅོལ་ས་སྤྱོ་མ་ཡིན། །

ཡུག་ས་རེ་བ་གཞན་ལ་པན་སེམས་ཡིན། །

མི་ཆོ་སྤྱོད་སྤྱོད་ས་སྤོ་སྤོ་ཡིན། །

གྲོགས་སྤོ་ཆོང་མ་གཅིག་པ་ཡིན། །

སྤྱོད་སྤྱོད་བྱེད་ས་ཁག་ཁག་ཡིན། །

དགེ་ཆོན་ཆོང་མ་ཁག་ཁག་ཡིན། །

༥ མཐུན་སྤྱོད་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིད་ཆེས་ཡིན། །གཞན་པན་ཀྱི་རྩ་བ་བྱམས་བཅེ་ཡིན། །ཤེས་ཡོན་ཀྱི་
རྩ་བ་བཅོན་འགྲུས་ཡིན། །ཡར་རྒྱས་ཀྱི་རྩ་བ་ལྷན་བསམ་ཡིན། །སྤྱོད་ས་ཡུག་ཀྱི་རྩ་བ་མཐུན་སྤྱོད་
ཡིན། །མི་རིགས་ཀྱི་རྩ་བ་རིག་གཞུང་ཡིན། །དམ་ཆོས་ཀྱི་རྩ་བ་གཞན་པན་ཡིན། །བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་རྩ་བ་
རང་དབང་ཡིན། །

འཛིན་བྱ་བ་དུན་བ་ཀ ལྷ་ཁང་གསལ་བ་འབྱུང་གནས།

།གཤམ་གྲུ་ཤེལ་ཅེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ།

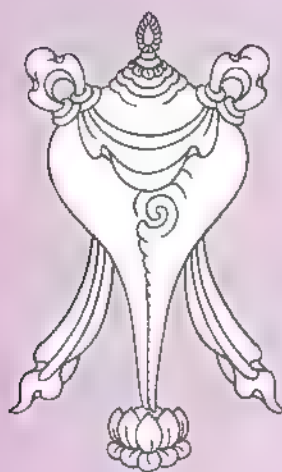
བོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེའི་གོ་དོན།

༥ ཆོས་བྱེད་སའི་ས་ཆ་ལ་ཆོས་བྱས་པ་མ་གཏོགས་གཞས་འབྲབ་མི་ཆོག གཞས་འབྲབ་སའི་ས་ཆ་ལ་གཞས་འབྲབ་ས་པ་མ་གཏོགས་ཆོས་བྱེད་མི་ཆོག དེ་ག་ནང་བཞིན། ཨིན་ཇི་སྤྱང་སའི་ས་ཆ་ལ་ཨིན་ཇི་སྤྱང་ས་པ་མ་གཏོགས་བོད་ཡིག་སྤྱང་མི་ཉན། བོད་ཡིག་སྤྱང་སའི་ས་ཆ་ལ་བོད་ཡིག་སྤྱང་ས་པ་མ་གཏོགས་ཨིན་ཇི་སྤྱང་མི་ཉན། ཚྭ་པ་ཚྭ་པ་འི་དུས་ལ་ཚྭ་པ་བྱས་པ་མ་གཏོགས་འདོན་པ་འདོན་ན་མི་འགྲིག། འདོན་པ་འདོན་པ་འི་དུས་ལ་འདོན་པ་བཏོན་པ་མ་གཏོགས་ཚྭ་པ་བྱེད་ན་མི་འགྲིག་ཅེས་ཟེར་འདོད་ན།

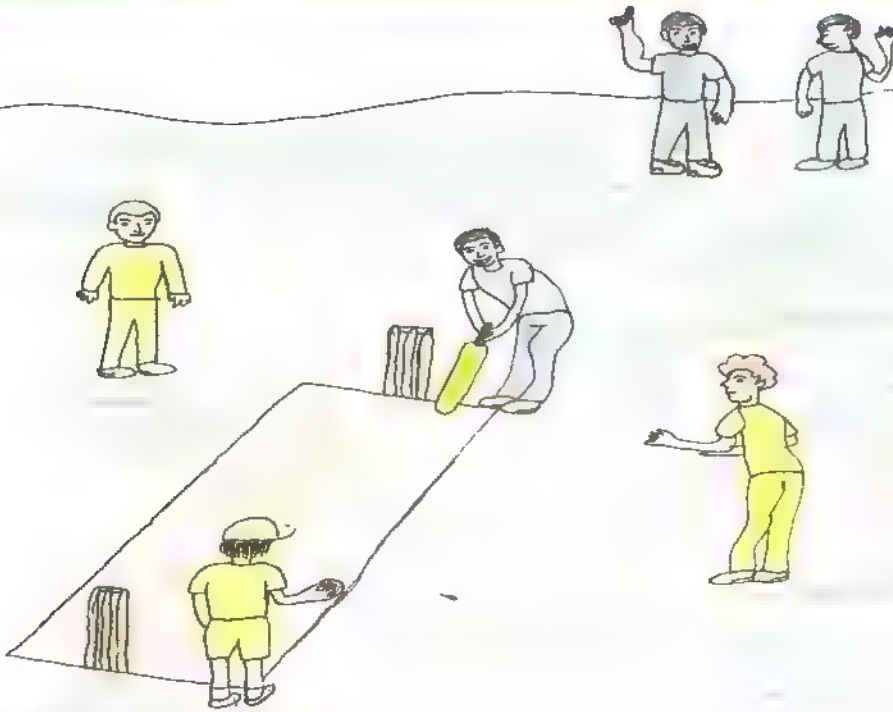
བོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེར།

ཆོས་རར་ཆོས་དང་། གཞས་རར་གཞས། ཞེས་གསུངས་པ་དེ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།

དགའ་ཤར་བྱིས་པའི་བརྟན་དེ་བ་ཚོས་ཐྱིག་ཆོགས་ཆུང་ནས།



།གཞུང་གི་ཁྲིམས་འཛིན་འཁུར་བ།



རིམ་འཛིན་མཁན་འཛིན་གྲགས་པ་ཁ། སྤྱི་ཁབ་གྲགས་པ་ཀུན་དགའ།

གྲོགས་པོའི་བསྐྱབ་བྲ།

ལྷོ་གནའ་སྤྱོད་མཛའ་བཅེ་ཆེ་བའི་གྲོགས་པོ་གཉིས་ཡོད་པ་རེད། གྲོགས་པོ་གཅིག་ནི་ཡ་
རབས་སྦྱོང་བཟང་དང་ལྷན་པ། རིག་པ་རྣམས་དང་སྦྱོང་སྦྱོང་ཚད་མ་ལ་དོ་སྣང་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་
པ་མ་ཟད། ཉམ་ཞག་རྒྱུན་དུ་འཛིན་གྲུའི་ནང་ཡོད་པ་དང་པོ་དང་གཉིས་པའི་བྱ་དགའ་ཡང་འཆོལ་
གྱི་ཡོད། གྲོགས་པོ་གཅིག་ནི་རིག་པ་རྣམས་དང་སྦྱོང་སྦྱོང་ལས་ཅུང་མོ་ལ་དོ་སྣང་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད་པ་
དང་། ཁོང་ཅུང་མོ་འི་རྩ་ཁག་ཅིག་གི་འགོ་ཁྲིད་ཀྱང་རེད། ཉམ་གཅིག་ཁོང་གི་གྲོགས་པོ་ཤེས་བྱ་ཡོན་
ཏན་དང་ལྷན་པའི་ཡ་རབས་དེས། གྲོགས་པོ་སྐྱད་བཏང་སྟེ་ངས་ཁྱེད་རང་ལ་ཕན་ཐོགས་ག་རེ་བྱེད་ཐུབ་
གྱི་རེད་ཅེས་དྲིས་པས། གྲོགས་པོ་ལགས། ངས་ཅུང་མོ་ཞིག་གོ་སྒྲིག་བྱེད་གྱི་ཡོད། ངའི་རྩ་ཁག་ནང་མི་

།གཤམ་གྲུ་ཁྱེ་ཡེ་ཤེ་འཕྲུག་ཏེ་བ།།

གཅིག་མ་ཚང་བའི་རྒྱུ་གྱིས་ཅེད་མོ་ཅེ་སྤྱབ་ཀྱི་མི་འདུག བྱས་ཅང་གོགས་པོ་བྱེད་རང་དེ་རུ་ལག་ནང་
 ལ་ཅེད་མོ་ཅེ་བར་ཐེབས་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུས་པས། གོགས་པོས་འོ་ཇོ། གོགས་པོ་རང་གིས་ང་ཅེད་
 མོ་ཅེ་ཤེས་ཀྱི་མེད་པ་དང་། ཅེད་མོ་ཅེ་གི་མེད་པ་མཁུན་གྱི་ཡོད་རེད་པ་ཞེས་གསུང་སྐབས། གོགས་པོ་
 ལགས་གང་ཡོད་མ་རེད། སང་ཉིན་གཟའ་ལྷོ་བ་རེད་ལ། སང་ཉིན་གྲུང་སེང་ཡང་རེད་ཅེས་ཡང་བསྐྱར་
 ཞུས་པས། གོགས་པོ་ལགས་ཀྱིས་མ་རེད་མ་རེད། སང་ཉིན་གཟའ་ལྷོ་བ་དང་གྲུང་སེང་ཡིན་མིན་སྐད་ཆ་
 བཤད་ཀྱི་མེད། གོགས་པོ་ཉོན་ལ། ང་ཚོ་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་རེད། རབ་ཏུ་བྱུང་བས་ལུས་ལ་བྱིས་པ་མི་ནག་
 གི་དུག་ལོག་གྱོན་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་དང་འགལ་བར་མ་ཟད། གཞན་གྱིས་བལྟ་ན་འང་སྤྱིང་ཇེ་པོ་
 ཡོད་མ་རེད། མི་གཞན་གྱི་རྒྱུད་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ལ་གྲུས་བཅི་དང་དད་པ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པ་
 ཐམས་ཅད་བརྒྱག་གི་རེད་ལ། རང་ཉིད་ལ་ཡང་སྤྲིག་པ་ཆེན་པོ་བསགས་པ་རེད། སྤྱིར་བཏང་ཅེད་མོ་
 ཅེ་སྐབས་ཐར་ཚུར་མང་པོ་རྒྱག་དགོས་དུས་ཅུ་དང་རྒྱུང་སོགས་ལ་ཕན་གྱི་ཡོད་ཀྱི་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ང་
 ཚོ་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ལུས་ལ་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་གྱོན་ནས་ཅེད་མོ་ཅེས་ན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་
 བསྟན་པ་ལ་གཞོན་ཆ་བས་ཆེན་པོར་གྱུར་པ་དང་། རང་ཉིད་ལ་ལམ་སྟོན་པ་པོ་འི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་
 ཀྱི་བཀའ་དང་འགལ་བས། དེ་ལྟར་མ་གནང་ན་ཞེ་དག་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་གསུངས། ལམ་སྟོན་པ་
 པོ་འི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱི་བཀའ་དང་འགལ་ན་རང་ཉིད་ཚོ་འདྲིར་སྤྱག་བསྐྱེད་མཁྱེད་པ་མ་ཟད། སྤྱི་
 བཟུ་མ་དམུལ་བ་མ་གཏོགས་དེ་ལས་གཞན་པ་གནས་གང་དུ་ཡང་སྤྱི་ཐབས་མེད་ཅེས་གསུངས་པས་
 གོགས་པོ་གཞན་པ་དེས། གོགས་པོ་ལགས་ཁྱོད་ཀྱིས་གསུངས་པ་ཐམས་ཅད་བདེན་པ་རེད་ཤག ཉི་
 མ་དེ་རིང་ནས་བརྩེད་པ་ཡང་ཅེད་མོ་ཅེ་རྒྱུ་མཚམས་འཇོག་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། ཞེས་སྐྱས་པའོ། །

- ༥ ང་ཡི་ཆོས་གོགས་རྣམ་པ།
- ཁ་གཡང་མིག་གཡང་མ་བྱེད།
- སྒོ་བ་སྒོ་དེ་ཡག་པོ་བྱེད་དང་།
- གྲུ་འབྲས་བཟང་པོ་འཛོལ་ཡོང་།

འཛིན་སྤྱད་གྲུ་པ་ཀ ཅོ་ནེ་གྲགས་པ་མགོན་པོ།

།གཤམ་ཕྱི་མེད་འཕྲིན་ལོ་ལ།

ཨོཾ་ ཨཱཾ་ ཨུཾ་ ཨེཾ་ ཨོཾ་ ཨཱཾ་ ཨུཾ་ ཨེཾ་
ཨོཾ་ ཨཱཾ་ ཨུཾ་ ཨེཾ་ ཨོཾ་ ཨཱཾ་ ཨུཾ་ ཨེཾ་
ཨོཾ་ ཨཱཾ་ ཨུཾ་ ཨེཾ་

ཡིག་གཟུགས་འབྲི་མཁན་འཛིན་གྲ་དང་པོ་ཀ ལྷོ་བ་བྱང་ཆུབ་བསྟན་པ།



།གཤམ་གྲུ་ཤེལ་པའི་འདྲན་ཞེས།



རི་མོ་འཁྱི་མཁན་འཛིན་གྲུ་གཉིས་པ་ཁ། སྤྲ་ཁང་གྲགས་པ་ཀྱན་དགལ།

ས་མའི་བཀའ་བློན་བློན་པའི་བྱ་ཆུང་གི་སྤྱོ་ལྷ།

༥ རིན་ཆེན་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱིས།

བྱ་ཆུང་ང་ཡི་ཆེད་དུ།

ཞལ་ལག་མཚན་ལོང་མེད་པར།

ཉིན་ལས་མཚན་ལས་དགོས་ཀྱང་།

ཡབ་ཡུམ་བྱམས་བཅེ་ཅན་གྱིས།

།གཤམ་གྲུ་ཁྱིམ་ཡོད་འཇུག་ཏེ་བཤ།

བྱ་ཆུང་དགོན་པར་བསྐྱལ་ནས། །
སློབ་སློང་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས། །
སློང་པའི་བཀའ་ངོན་བསམ་ཆེད། །
འཇམ་མགོན་རྒྱལ་བའི་གདན་ས། །
དགའ་ལྡན་འདི་རུ་བསྐྱེད་ནས། །
སློབ་སློང་རྩར་ཐག་བྱས་ཏེ། །
པ་མའི་ངོན་ལན་འཇམ་ཆོག།

ཤར་ཅེ་ལོར་བྱའི་སློང་རུ། །
ཟས་གོས་གང་ཅིའི་ཐད་ལ། །
ཏ་ཅང་ལེགས་པོ་ཡོད་པས། །
ཡབ་ཡུམ་སྐྱགས་ཁྲལ་མ་གནང་། །
ཡབ་ཡུམ་རེ་བ་ཇི་བཞིན། །
བྱ་ཆུང་རུས་ཤུགས་གང་ཡོད། །
ཐོས་བསམ་སློབ་གཉེར་བྱས་ཏེ། །
པ་མའི་བཀའ་ངོན་གསོས་ཆོག།

དགའ་སློན་ཆུ་འཛིན་དཀར་པོ། །
བྱང་གི་སློགས་སུ་བཞུད་ན། །
གྲུས་པའི་འཕྲིན་ལྷང་འདི་ཉིད། །
ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ལ་སྐྱལ་རོགས། །

འཛིན་གྱ་བདུན་པ་ཀ ཉག་རེ་གྲགས་པ་སློབ་ཐང་།

།གཤམ་པ་ཤེས་པའི་འདུག་པོ།

ཕ་མའི་བཀའ་ངོན་པའི་གསོ།

༥ གྲོགས་པོ་ཚོ། རང་གི་ཕ་མ་གཉིས་ནི་རྒྱལ་སྤོན་དང་། ཁ་དྲག་ཞན། དབུལ་ཕྱག་གང་
འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་ཁྱད་པར་མེད་པ་རང་གི་བུ་ཕྱག་གི་དོན་དུ་སྲོག་འདོར་དགོས་བྱུང་ན་འདྲ། བཙོག་
ཆུས་ལ་གཤོ་བ་བཞིན་པ་དཔལ་སེམས་མེད་པར་འདོར་ཆོག་ཆོག་ཡིན་པ་མ་ཟད། ང་ཚོ་རྒྱུད་དུས་ནས་
བརྒྱུད་དུས་ཀྱན་དུ་བརྟེ་བའི་སེམས་ཀྱིས་བསྐྱུངས། དགའ་བའི་འཛུམ་གྱིས་བསྐྱུངས། བྱམས་པའི་མིག་
གིས་བསྐྱུངས། ལྷན་པའི་མིང་གིས་བོས། མཛེས་པའི་གོས་ཀྱིས་བསྐྱོན། དེར་མ་ཟད་རང་ཉིད་གོད་ལོག་
སྤོང་པར་ལུས་ཀྱང་རང་གི་བུ་ཕྱག་ལ་ཟས་ཞིས་པ་བྱིན། རང་གི་བུ་ཕྱག་ན་བ་ན། རང་ན་བ་བཞིན་སྐྱག་
བསྐྱུལ་ཤིན་དུ་བྱུངས་བ་བཅས་རང་གི་བུ་ཕྱག་གི་དོན་དུ་རང་གི་བདེ་སྤྱིད་ཆེ་བྱ་ཐམས་ཅད་སྤོས་གཏོང་
མཁན་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོ་སྐྱ་གུ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཕ་མའི་བཀའ་ལ་ཉན་
ནས། ཀླན་པ་ལ་གུས་ཞབས་དང་གཞོན་པ་ལ་བྱམས་བརྟེ། སྤོབ་སྐྱག་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སྤོབ་སྤྱོད་
རྒྱན་ཆད་མེད་པར་ཡག་པོ་གནང་བ་ཡིན་ན། ཕ་མ་གཉིས་དགའ་སྤོལ་ཆེན་པོ་འབྱུང་རྒྱུ་ཡིན་པ་མ་ཟད། དེ་
ནི་ཕ་མའི་ངོན་ལན་གསོ་ཐབས་ཡག་ཤོས་ཀྱང་རེད་བསམ་གྱི་འདུག། །གཞན་ཡང་ཕྱོགས་གཞན་གཅིག་
ནས་ཞུས་ན། ཕ་མ་གཉིས་ནི་ང་ཚོ་ལ་ཐོག་མར་བཟུང་སྟངས། འབྱུང་སྟངས། སྐད་ཆ་བཤད་སྟངས་
ལ་སོགས་པ་སྤོབ་མཁན་གྱི་དགོ་རྒན་དང་ཤོས་དེ་ཡིན་པ་མ་ཟད། ཁོང་གཉིས་ནི་ང་ཚོའི་མི་ཚོ་དོན་
དང་ལྷན་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་ཆེད་དུ། ང་ཚོ་ལ་གང་ལེགས་ལེགས་ཀྱི་སྤོབ་སྤྱོད་སྤོབ་གཉེར་བྱེད་དུ་བརྟུག་
གང་ཡག་ཡག་གི་ཆོས་གྲོགས་དང་མཉམ་དུ་འདྲིས་སུ་བརྟུག། །གང་མ་སྤྱདས་པ་རྣམས་སྤྱད་དུ་བརྟུག་
གང་མ་མཐོང་བ་རྣམས་མཐོང་དུ་བརྟུག། །གང་མ་ཐོས་པ་རྣམས་ཐོས་སུ་བརྟུག། །གང་མ་ཤེས་པ་རྣམས་
ཤེས་སུ་བརྟུག་པ་བཅས། ང་ཚོའི་སྤོབ་སྤྱོད་གི་དོན་དུ་དེ་འདྲི་དགའ་ལས་རྒྱག་མཁན་ཞིག་ཀྱང་ཆགས་
གྱི་ཡོད་པ་དེ་རྣམ་པ་ཚོས་མཁྱེན་གསལ་ཡིན་ཅིང་། ཤེས་དམན་ཁོ་བོས་འབྲི་མི་དགོས་པར་འདི་གར་
མཚམས་བཞག་ཆོག་པ་ཞུ།

འཇིན་གྱ་བརྒྱུད་པ་ཀ ལྷ་ཁང་བསྟན་འཇིན་སྤྱིན་པ།

།གཤམ་གྲུལ་ཤེས་པའི་འདུག་ཏུ་བཞག།

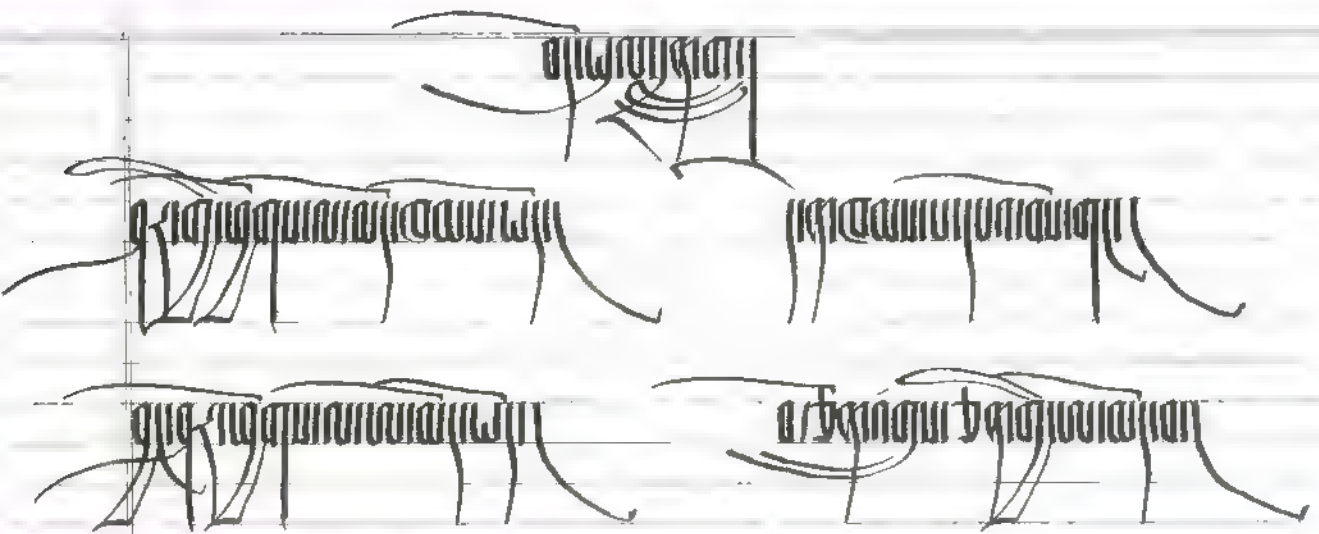
བོད་ཀྱི་གཤམ་དཔེའི་གོ་དོན།

ལྷོ་མི་ཆོ་རིལ་བསྐྱད་ནས་རི་དྲགས་རྒྱག་མཁན་རྒྱུ་པས་རོམ་ཤེས་པའི་རི་དྲགས་མེད་པ་ནང་
བཞེན། མི་ཆོ་ཆོས་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཆོས་ཀྱི་སྐྱོར་མ་ཤེས་པ་དང་། མི་ཆོ་ཞིང་པ་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཞིང་
ལའི་སྐྱོར་མ་ཤེས་པ། མི་ཆོ་ཆོང་རྒྱག་མཁན་གྱིས་ཆོང་གི་སྐྱོར་མ་ཤེས་པ། མི་ཆོ་ཆོན་རིག་སྐྱོར་མཁན་
གྱིས་ཆོན་རིག་གི་སྐྱོར་མ་ཤེས་པ། མི་ཆོ་སྐྱོག་ཁྲུང་སྐྱོར་མཁན་གྱིས་སྐྱོག་ཁྲུང་གི་སྐྱོར་མ་ཤེས་པ་མེད་
ཅེས་ཟེར་འདོད་ན།

བོད་ཀྱི་གཤམ་དཔེར།

མི་ཆོ་རིལ་བསྐྱད་ནས་རི་དྲགས་རོམ་ཤེས་པ་མེད། ཅེས་གསུངས་པ་དེ་བེད་སྐྱོད་བྱེད་དགོས།

དགའ་ཤར་གྱིས་པའི་བརྟན་དེ་བ་ཙོམ་སྒྲིག་ཆོགས་ཆུང་ནས།



ཡིག་གཤམ་གྲུལ་འབྲི་མཁན་འཛིན་གྲུ་གསུམ་པ་ཁ། ལྷང་ཆུ་ལྷང་ཆུ་བ་དབང་ལྷག

།གཤམ་གྲུ་ཤེལ་ཡོད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷོ་བ།།



རི་མོ་འབྲི་མཁན་འཛིན་གྲུ་གཞིས་བ་ཁ། སྤྱ་ཁང་གྲུགས་བ་ཀུན་དགལ།

མི་ཆེ་འེ་བསྐྱབ་བྲ།

ཕྱི་ནས་བཙོང་རྒྱ་མེད་ཅིང་། ཁྲོན་གྱི་ལས་བཟང་འབྲས་བྲ། དལ་འབྱོར་མི་ལུས་རིན་
ཆེན། རྟོན་མེད་སྟོང་ཟད་མ་ཐོངས། རྒྱུ་རྒྱུ་གྱིས་པའི་དུས་ནས། རྟོན་མོ་ཁོ་ནར་གཡེད་ན། མ་འོངས་
རྒྱུན་པོའི་མི་ཆོ། བསྐྱལ་དགོས་ལས་ཀྱིས་ཆགས་ངེས། ཡ་རབས་སྟོད་བཟང་བྱས་ནས། གཞན་ལ་
ཕན་སེམས་གྱིས་དང་། རང་ཤེད་ཅན་གྱི་མི་ཆོ། དུད་འགྲོ་ལས་ཀྱང་དན་བ། །

འཛིན་གྲུ་གཞི་བ་ཁ། སྤྱ་ཁང་བྱང་རྒྱུ་ཁྲོ་བ།



༥ སྒོན་གྲོགས་པོ་གཉིས། སྒོ་འབྲུམ་ལ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ། རྒྱལ་ཚོ་འི་ཉེ་འགྲམ་གྱི་བ་ཁང་
 ཞིག་གི་ནང་། ཞལ་ལག་ཡིན་སྐད་དུ། སི་གྲིག་ཅིས་པ། རྒྱལ་པ་ལ་ཤ་བཀྲག་པ་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་རེ་
 རེ་མངགས་གནང་བ་རེད། ཞབས་ཁྱེམས་ཤ་འབྱེར་ཡོང་སྐབས། གཅིག་ཆེབ་དང་གཅིག་རྒྱུད་བ་ཡོད་
 པ་རེད། རྒྱུ་ཚོགས་སྤྱིར་ཤ་འབྱེར་བ་དང་གྲོགས་པོ་གཅིག་གིས་ལམ་སང་ཤ་ཆེབ་དེ་ལེན་ནས་སོ་བརྒྱབ་

།གཤམ་གྲུ་ཁྱིམ་འཛིན་ལུ་འཇུག་ཏེ་བཤ།



འི་མོ་འཁྱི་མཁན་འཛིན་གྲུ་ལུ་པ་ཀ མངའ་འི་ས་གྲུང་ཁྱབ་འིན་ཆེན།

བཀའ་འིན་ཅན་གྱི་ཨ་མ།

༥ ང་ཡི་བཅེ་བའི་ཨ་མ། ཁྱོད་གྱི་སེམས་པའི་བྱ་རྒྱུད། ཆ་གདུང་དག་པོའི་ཁྱོད་དུ། གཤན་ས་ལོ་མང་འཁྱིམས་ནས། ང་ཡི་སེམས་པའི་ངོས་ལ། ཨ་མ་ཁྱོད་རང་འཆར་དུས། བྱ་རྒྱུད་ང་ཡི་མིག་ནས། མིག་རྒྱད་བང་མེད་ཤོར་བྱུང་། ང་ཡི་མདུན་ལམ་དོན་དུ། ས་ཐག་རིང་པོར་བཏང་ནས། ང་རང་

།གཤམ་གྲུ་ཤེལ་ཅེ་ལེ་འདྲ་གཤེལ།

ཆོས་མགོ་ཐོན་པ། ཤུ་མ་ཁྱེད་ཀྱི་རེ་བ། ཡིད་ལ་དམ་པོར་བརྩུང་ནས། མ་འོངས་མདུན་ལམ་དོན་
དུ། ཉིན་མཚན་ཁྱེད་པར་མེད་པ། ང་ཡིས་སློབ་སྦྱང་བྱེད་དགོས། ཤུ་མ་ཁྱེད་རང་དོན་དུ། ང་ཡི་སེམས་
པའི་གཉིང་ནས། ཡར་གྱི་དགོན་མཚན་གསུམ་ལ། སློན་ལམ་ཡང་ཡང་བཏབ་ཡོད། སྐྱེ་བ་
གངས་མེད་དུ་ཡང་། ང་ཡི་ཤུ་མ་ཁྱེད་རང་། ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་སློན་ལམ། ཡང་ཡང་བཏབ་ནས་བསྐྱེད་
ཡོད། ཤུ་མ་ཁྱེད་རང་ང་ཡི། གཉིད་ལམ་ནང་ལ་མཇལ་སྐྱབས། བྱ་རྒྱུ་ང་ཡི་སེམས་ཡང་། དགའ་
བ་འབྱུང་གིས་བཟི་བུང་། རྒྱུང་བའི་དུས་ནས་སྦྱང་བའི། བཀའ་རྒྱུ་ཅན་གྱི་ཤུ་མ། ཤུ་མ་ཁྱེད་ཀྱི་
བཀའ་རྒྱུ། ག་དུས་ཡིན་ཡང་མ་བཟེད། །

འཛིན་གྲུ་ལྷ་བ་ཁ། རྫོགས་བསྟན་འཛིན་བྱམས་པ།

༥ དགའ་དགའ་དགའ་ལྟན་དགོན་པ་ནས། །

ཤར་ཤར་ཤར་ཅེ་འོ་སློབ་གྲུ་ཡི། །

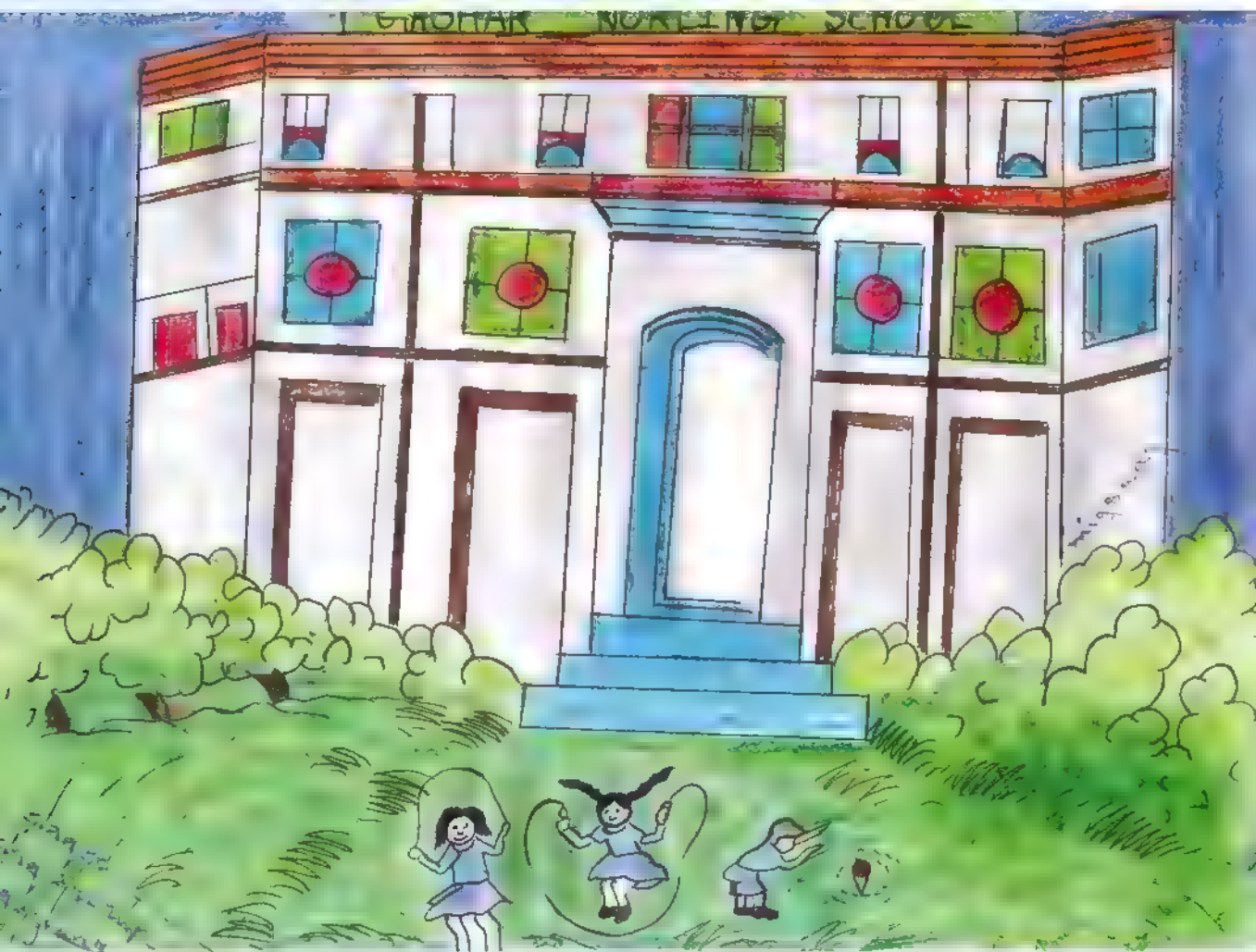
མཚར་མཚར་མཚར་བའི་རྩོམ་གཟིགས་ན། །

སློ་སློ་སློ་བ་ངང་གིས་འཕེལ། །

དགའ་ཤར་གྱིས་པའི་བརྟན་དེའི་ཚོམ་སྒྲིག་ཚོགས་རྒྱུང་ནས།

CHILDREN'S ILLUSTRATED JOURNAL
GASHAR SCHOOL

ཤེས་རིག་གི་རིམ་འོ་འགྲན་བསྐྱར་ནང་མཉམ་ཞུགས་གནང་སྐབས་ཀྱི་རིམ་།



རིམ་འོ་འགྲན་ ཉག་རེ་གྲགས་པ་མིག་བཟང་།

The Clever Servant

Once there was a small kingdom in Kerala state. The king ordered his servant to prepare a grand dinner at his palace in the afternoon. The king entered the kitchen to inspect the dishes. He saw a basket full of vegetable scraps and asked the servant, "What are you going to do with these scraps?" The servant replied, your majesty, "I am going to throw these". The king angrily ordered to make grand dishes with those scraps vegetables. The servant looked at the scraps for a moment and got an idea. Then he prepared a dish, which was appreciated by the entire guests. The guests asked him the name of the dish; he thought and said, "Enikky Ariyilla". This dish has now become a traditional dish of Kerala in the southern state of India

Tawon Dakpa Choepa

Class V B



CHILDREN'S ILLUSTRATED JOURNAL

GASHAR SCHOOL

My Special Holiday

Monday is my special holiday;

I wake up at 7am on Monday.

I wash my dress on Monday.

I play with my friends on Monday.

I go to bazaar and past my time on Monday.

My best friends always come to meet me on Monday.

I too go to my friend's home on Monday.

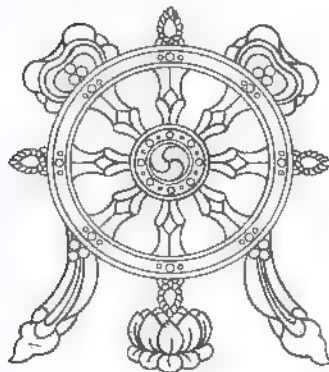
I watch television on Monday.

I study every day but not on Monday.

Therefore it's my special holiday.

Choney Dakpa Tendar

Class IV B



CHILDREN'S ILLUSTRATED JOURNAL

GASHAR SCHOOL

Mistake and Perfect

Once upon a time there was a college in a town. In that college there was a student named Tsondue in the first year. Tsondue belongs to a poor family and he is not well in study. But he is such a boy who works hard every day. He studied all day and all night. The other student in the class did not like him and they discriminated him because he is a poor boy.

In one of the class test, other students didn't study well where as Tsondue studied very well. He only hoped that he would pass in the exam. But in the result he was failed. Other students teased him but he wasn't disappointed and he thought there must be a mistake in my way of studying and everybody makes mistakes when they do their work.

Then he thought his memory power could be poor and needs different ways. And he studied for the same test again. In this test he was just passed. Tsondue was happy because he had done a good job. He thought he can do better than this test. And he continued to study very well. He hoped that he would get good result out of this hard work. At last he stood first position in the class. All the students wondered, "How could he do a good job". They were surprised and Tsondue got prizes and compliments.

He got an opportunity to give speech to all the students of the college where all the students were present at the function. He said, "Enlightenment comes out from mistakes and everyone makes mistake. Mistake should not condition into shame. It is a way to reach to the perfection. Mistake and practice are only cause for perfection. Practice makes a man perfect. First is mistake, second is practice and then last is perfect". Everyone shouted and clapped as soon as he finished his speech. He later became a famous man in the world.

Thepo Lobsang Namgyal

Class V B

CHILDREN'S ILLUSTRATED JOURNAL

GASHAR SCHOOL

Memorable Journey of My Life

People consider life is a kind of journey. On his or her journey they may face sweet as well as sour. In my life of journey, I had faced one of my memorable days of leaving my old school in Spiti. When I was in the School I never felt that it could be so memorable. But when I came here, I remember all the spare time I have shared in my old school. In my school, I used to play with different students, cracking jokes, discussing teacher's valuable advices which I hardly remember and bunking classes etc. All those memories linger in my mind all the times and I always cherish the present moment as well with my new friends. I always cherish and accept with the cycle of life. I always remember my school in Spiti where I have studied. I wouldn't forget my old school which is in my heart.

School is the temple of learning;
Teachers are the people of guidance
Friends are the gift of god for you and me,
So always be happy and never to be sad.

Don't waste your time,
Time is precious for us.
Flower has smile on its time,
But smile can't bring flower all the time.

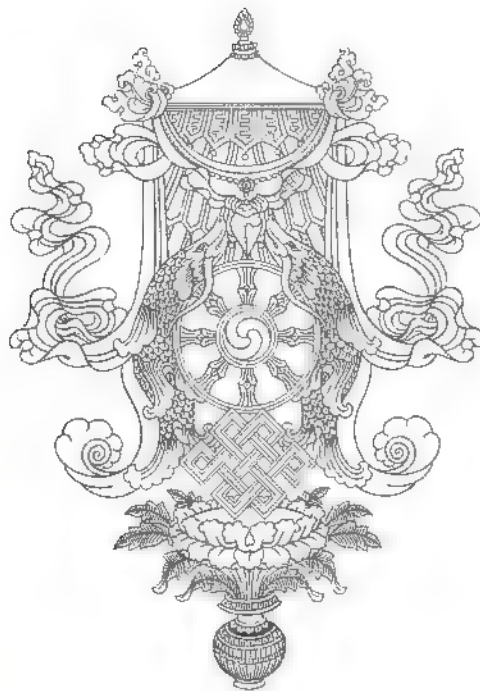
CHILDREN'S ILLUSTRATED JOURNAL

GASHAR SCHOOL

If you are clever,
Manner should be good.
It is better than to quarrel,
And obey the elders and parents.
You should take the discipline of school.

Jangchup Norphel Phukhang

Class V B



CHILDREN'S ILLUSTRATED JOURNAL

GASHAR SCHOOL

Piece of My Thought

The joyfulness of upcoming New Year,
I am going to share my piece of thought.
To all my mates by taking cool mind,
Study as much as you can.

By collecting all the previous virtuous karma,
I have come to this precious society.
If you can effort,
You would be aware of the entire phenomenon.

Those who stop putting effort and sit in idle,
Won't achieve anything in this life and the lives to come
Even with a fertile land without working upon it,
It cannot produce a bountiful of crops.

One day I met money on the way,
I said you are just a piece of paper.
Money smiled and said of course I'm a piece of paper,
But, I haven't seen a dustbin in my life.

CHILDREN'S ILLUSTRATED JOURNAL

GASHAR SCHOOL

The sweet time of your holiday is ending now,
And life full of incidences have changed now.
Remember the beautiful moments,
To continue your education.

Phukhang Jangchup Lhundup
Class IV A

A Monkey and a Boy

Once upon a time there was a monkey and a boy who lived in a street. They have no parents but still they were best friends. One day they were hungry and they moved in search of food but did not find even a piece of bread. Suddenly they saw a big dog barking at an old man. The old man was so frightened and shouted for help. There were many people near the old man but no one was ready to help that frightened old man. Then the monkey and the boy came forward and helped the old man. The old man was very happy and thought there were many people but no one helped him. The brave monkey and the boy made him so proud and gave them money and gifts. They then used the money to eat food and went home happily.

Moral: Always help old people, at last we too would become old also.

Ngari Dakpa Lodoe
Class V A

CHILDREN'S ILLUSTRATED JOURNAL

GASHAR SCHOOL

My Parents

I have loving parents. I live with them and I have a deep respect for them. They love me very much. They do everything for me. My father is a school teacher and he is fond of reading. My mother is a doctor and she is a good helper and takes care of her patients. I have two brothers and a sister. They go to school. They are always punctual. My parents never quarrel. They are very good parents. I love my parents and I am proud of them.

Ngari Jangchup Tharchin

Class IV B

My Dear Father and Mother

My dear father and my dear mother, I remember you. How are you? I am fine here. But you both are so far away from me. I miss you my mother. My father is a doctor and my mother is a teacher. My father comes from Delhi and my mother comes from Manali. But they married in Spiti. And life comes happy.

Ngari Tenzin Gyaltzen

Class V B

CHILDREN'S ILLUSTRATED JOURNAL

GASHAR SCHOOL

Introducing Myself

My name is Dakpa Jampa and I am a monk. I am thirteen years old. I came from Gar-sha (Lahaul). I live in Gaden Shartse monastery. I was born on 12th March 2000. And my best game is football. I love to play with my friends. I also love writing and reading books. I am gentle but he is mental, Bicycle has a handle and the girl is wearing sandals.

Phukhang Dakpa Jampa

Class V B

About Me and My Monastery

My name is Lobsang Norbu. I am a monk in Gaden Shartse Norling Monastery. There are many monks from different region and backgrounds. Gaden Shartse has eleven khangtsens and I live in Nyagre khangtsen. My parents sent me to study and I study sincerely and diligently. When I first came I didn't know the Tibetan language, and a few monks teased me because I was a new student at that time. Now I am very happy because I have many friends. I often play with them. Gaden Shartse Monastery is the best monastery for me and I live here happily and willingly.

Nyagre Lobsang Norbu

Class V B

CHILDREN'S ILLUSTRATED JOURNAL

GASHAR SCHOOL

My Land of Tibet

My beautiful land of Tibet,
All around pervades everywhere.
Left behind that beautiful land of pastures,
I have reached in the land of others.

The memories in the land of Tibet,
Keeps on lingering in my mind.
My heart still lives in the land of my hometown,
My body has reached in the land of others.

My magnificent land of Tibet,
Generates tranquility and peace.
With the mighty mountains enveloped with snow,
Generate happiness in the land of others.

Different animals living in the land of Tibet,
Cared by the people of good heart.
They show great faith in their Dharma,
Spreading happiness in the land of others.

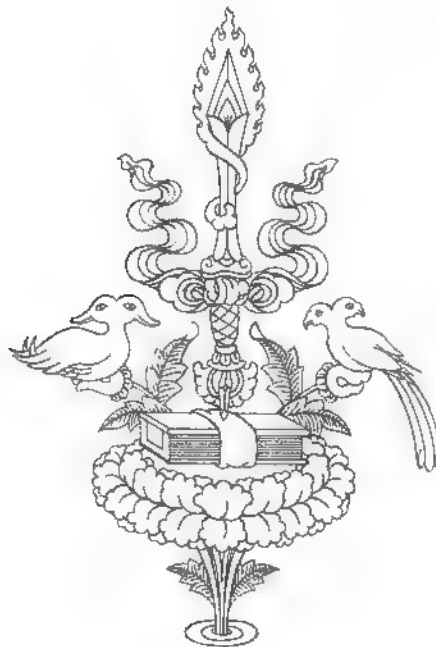
CHILDREN'S ILLUSTRATED JOURNAL

GASHAR SCHOOL

The present condition of the land of Tibet,
Is the time of extreme exploitation.
Since the destruction of Chinese occupation,
Suffering spread in the land of others.

All the great martyrs of the land of Tibet,
Fought with great determination and fearlessly.
Hence they are the inspiration in our lives,
And to study hard to regain freedom and happiness.

Phukhang Dakpa Choklang
Class VI A



CHILDREN'S ILLUSTRATED JOURNAL
GASHAR SCHOOL

དེབ་གྱི་རྒྱ་སྤྱོད་བཤམ།

སོག་པ་ཚོས་དག་བཤམ་སྒོ་བཟང་ཚུལ་ཁྲིམས།

ཨ་རི་གནས་སྤྱོད། ལུ་ཡན་ལུ་ཨོང་ཀུན།

སྤྱི་ལ་ཏུ་ཨོང་ལུ་ཡན།

ཨུན་ཀྱི་ལུ་ཡན།

ཐེ་མན་གནས་སྤྱོད། ལི་ཨུ་ཨོ་ཅི་མེ་ལི།

ལི་ཨུ་ཨོ་ཅི་ལྷི་ཨུ་ཨོ།



SPONSORED BY

Sockpa Choe Geshe Lobsang Tsultrim

Nguyen Luong Kien

Bich Huong Nguyen

Anh T. Nguyen (From USA)

Liao Chih-wei

Liao Chih-Chiao (From Taiwan)



སྤྱི་ཁབ་སློབ་སྟོན་པ།

སྤྱི་བས་གནས་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་མེ་བཅུན་བྱང་རྒྱུ་ཆོས་སྟོན་མཆོག།

སློབ་སྟོན་པ།

སློབ་སྤྱི་དག་བཤེས་རྒྱལ་མཆོན་དབང་འདུས།

ལས་རོགས་དག་བཤེས་བྱམས་པ་རྒྱལ་མཆོན།

ཚུམ་སྤྱི་ག་པ།

སློབ་དག་ཆོས་བྱང་རྒྱུ་རབ་རྒྱས།

སློབ་དག་ཆོན་བྱམས་པ་རྒྱ་མཆོ།

སློབ་དག་ཆོན་བྱམས་པ་སློ་བཟང་།

ལས་བྱང་གངས་སྟོན་པ་བསྟན་འཛིན་མདོ་སྤྲུགས།

ཞིན་དག་ནོར་བུ་ཆེ་རིང་།

ཚུམ་སྤྱི་ག་ཆོགས་མི།

འཛིན་གྲ་བརྩུ་བ་གྲགས་པ་མཁུན་བཅེ།

འཛིན་གྲ་བརྩུ་བ་གྲགས་པ་ལེགས་ལྡན།

འཛིན་གྲ་བརྩུ་བ་གྲགས་པ་གནས་བརྟན།

འཛིན་གྲ་བརྩུ་བ་བསྟན་འཛིན་མཁས་གྲུབ།

དེ་བ་གཟུགས་རྩས་འགོད་པ།

དགའ་ཤར་དཔེ་མཛོད་འགན་འཛིན་ཕུ་ཁང་སློ་བཟང་བསྟན་འཛིན།

CHILDREN'S ILLUSTRATED JOURNAL

GASHAR SCHOOL

Chancellor

(The Abbot) Jangchup Choeden Rinpoche

Advisor

Geshe Gyaltsen Wangdue (the Principal)

Geshe Jampa Gyaltsen (the Vice Principal)

Editorial Members

Ven Choezey Jangchub Rapgyal (Lecturer)

Ven Jampa Gyatso (Teacher)

Ven Jampa Lobsang (Teacher)

Ven Ghangnonpa Tenzin Dhongak (Assistant Secretary)

Mr. Norbu Tsering (English Teacher)

Members

Ven Dakpa Khentse (Class X)

Ven Dakpa Lekden (Class X)

Ven Dakpa Neten (Class X)

Ven Tenzin Khedup (Class X)

Book Designer

Phukhang Lobsang Tenzin (Manager of Gashar Library)



Gashar Thoesam Norling School
P.O.Tibetan Colony - 581411
Mundgod Distt Karwar N. Kanara,
Karnataka State
INDIA

Mobile - +91-9611174788
E-mail - gasharschool@gmail.com
Website- www.gasharschool.com

ISBN 818916581-X

